ROMEO IONESCU

GIMNASTICA DE BAZĂ ÎN ȘCOALA GENERALĂ



CULEGERE DE EXERCIȚII

Profesor ROMEO IONESCU

GIMNASTICA
DE BAZĂ ÎN ȘCOALA GENERALĂ

● ● CULEGERE DE EXERCIȚII ● ●



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ, BUCUREȘTI — 1970

Redactor de carte : ANDREI COSTICĂ
Tehnoredactor : PROSAN ILINCA
Coperta : MĂNESCU MIHAI
Desene : ROMEO IONESCU

● CAPITOLUL I ●

UNELE PROBLEME PRIVIND CONȚINUTUL ȘI METODICA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Unul din indicii de calitate ai lecției de educație fizică îl constituie timpul efectiv de lucru al elevilor.

Eficiența lecției de educație fizică depinde de măiestria pedagogică a învățătorului sau profesorului, de pregătirea acestuia pentru lecție și de modul în care este concepută organizarea lecției.

În cele 70 de ore afectate educației fizice într-un an școlar, profesorul trebuie să formeze și să dezvolte elevilor deprinderile motrice, calitățile fizice, morale și de voință prevăzute de programă. Călăuzit de acest lucru, profesorul trebuie să repartizeze conținutul programei corespunzător cu condițiile climato-geografice și materiale.

Multe lipsuri în planificare se explică prin faptul că unii profesori nu disting sarcinile concrete ale învățării și, planificînd conținutul lecției curente, își propun teme cu un caracter prea general.

Pregătirea pentru lecție a profesorului înseamnă înainte de toate punerea corectă a problemei și formularea temelor ei — nu la modul general (exemplu : săritura în lungime sau înălțime), ci concret (exemplu : învățarea trecerii peste ștachetă prin rostogolire ventrală).

Ținînd seama de sarcinile multiple ale educației fizice școlare, iată ceea ce considerăm că poate constitui temă de lecție:

1. Dezvoltarea unei calități fizice, morale sau de voință.
2. Formarea unei deprinderi motrice.
3. Însușirea și perfecționarea unui element de tehnică.
4. Consolidarea cunoștințelor.
5. Repetarea exercițiilor dintr-un capitol al programei școlare.
6. Verificarea cunoștințelor și deprinderilor motrice.

Pentru fiecare clasă, în programă sînt indicate sarcinile de bază ale instruirii, care determină conținutul principal al lecției

de educație fizică, dînd în același timp o reprezentare clară a ceea ce trebuie să fie învățat de elevi.

În stabilirea temelor pentru fiecare lecție, profesorul va determina mai întîi sarcinile de instruire și cele educative de bază și apoi, corespunzător lor, va alege materialul didactic. În afară de aceasta, ținînd seama de gradul de însușire a materialului parcurs și de nivelul de pregătire fizică a elevilor, profesorul va prevede exercițiile pentru repetare și fixare, schițînd în același timp exercițiile pentru control.

Deoarece mai înainte am amintit faptul că unii profesori își propun teme cu un caracter prea general și nu disting sarcinile concrete ale învățării, voi da în continuare cîteva exemple de teme, indicînd și forma de organizare a colectivului de elevi.

1. *Tema:* Dezvoltarea detentei și a îndemînării.

Forma de organizare: lucru pe echipe cu sarcini suplimentare.

2. *Tema:* Obișnuirea cu exerciții individuale.

Forma de organizare: pe echipe cu sarcini suplimentare.

3. *Tema:* Învățarea săriturii cu extensie și aterizarea în adîncime.

Forma de organizare: frontal, prin schimb, individual, prin schimb continuu.

4. *Tema:* Învățarea cățărării pe frînghie.

Forma de organizare: frontal, pe grupe, pe serii.

5. *Tema:* Perfecționarea rostogolirii înapoi.

Forma de organizare: pe grupe, pe serii și în torent.

6. *Tema:* Învățarea aruncării cu elan de 5 pași prin procedeul „dinapoi peste umăr".

Forma de organizare: frontal, în grup, prin schimb și individual.

7. *Tema:* Perfecționarea săriturii în lungime cu elan, prin procedeul „ghemuit".

Forma de organizare: frontal, în grup, prin schimb și individual.

8. *Tema:* Învățarea săriturii cu picioarele depărtate, la capră.

Forma de organizare: pe echipe, pe grupe, în torent.

9. *Tema:* Perfecționarea rezistenței generale în regim de forță.

Forma de organizare: pe grupe, pe serii, în circuit.

În școala generală, conținutul lecțiilor de educație fizică trebuie orientat spre realizarea unui nivel cît mai înalt de pregătire fizică generală a elevilor. În acest scop se va urmări realizarea următoarelor componente ale pregătirii fizice generale:

1. Activizarea marilor funcțiuni vitale ale organismului.
2. Formarea și dezvoltarea calităților fizice de bază.
3. Formarea și consolidarea unui bagaj larg de deprinderi motrice aplicative.

Realizarea acestor componente ale pregătirii fizice generale constituie scopul principal al lecției de educație fizică.

Pregătirea fizică generală cuprinde deci o sferă largă de probleme și de aceea munca pentru realizarea ei trebuie dusă în mod continuu și sistematic de-a lungul întregii perioade de școlarizare a elevilor, ținîndu-se seama în permanență de particularitățile anatomo-fiziologice și psihice ale acestora.

Înțelegerea corectă a noțiunii de pregătire fizică generală înseamnă a înțelege obiectul principal al muncii, fapt care ușurează mult atît întocmirea documentelor de planificare, cît și activitatea practică a învățătorului sau profesorului.

1. *Activizarea marilor funcțiuni vitale ale organismului* (circulația, respirația, nutriția etc.) se poate realiza în lecție printr-o creștere a efortului, judicios dozată.

Iată cîțiva parametrii privind o bună intensitate a efortului :

În partea pregătitoare

— 1/3 din timp la o încălzire energică, cu ritm mare și pauze mici (exemplu : din cele 15 minute afectate părții pregătitoare, lucru efectiv trebuie să fie 5 minute) ;

— 1/2 din timp la o încălzire efectuată într-un ritm mai lent (exemplu : din cele 15 minute afectate părții pregătitoare, lucru efectiv 7′ și 30″)

Sub acești parametrii, intensitatea va fi apreciată ca slabă.

În partea fundamentală

— 1/4 din timp la învățarea și repetarea deprinderilor (exemplu: din cele 30 de minute afectate părții fudamentale, lucrul efectiv trebuie să fie peste 7 minute și 30 de secunde)

— 1/3 din timp la jocurile de echipă și la dezvoltarea calităților fizice (exemplu : din cele 30 de minute afectate părții fundamentale, lucrul efectiv trebuie să fie peste 10 minute).

Sub acești parametri, intensitatea va fi apreciată ca slabă.

2. *Dezvoltarea calităților fizice de bază* (viteza, îndemînarea, forța, rezistența), în lecția de educație fizică, se realizează prin exerciții specifice, care să țină seama de vîrsta și pregătirea elevilor.

Pentru a da posibilitatea profesorilor să cunoască felul corect în care pot acționa asupra calităților fizice, vom analiza în continuare fiecare calitate fizică în parte, cu unele aprecieri privind dezvoltarea lor în diferitele etape parcurse de elev în școala generală.

În decursul anilor de școală, calitățile fizice progresează. Totuși, în anumite perioade se observă fie o încetinire, fie o dezvoltare intensă a diferitelor calități fizice, determinate în primul rînd de schimbările legice ale sistemelor și funcțiilor

organismului copilului, adolescentului și fetelor. Ținînd seama de acest lucru, o importanță deosebită trebuie acordată influenței pedagogice dirijate asupra dezvoltării și educării calităților fizice. Această dirijare se realizează în strînsă legătură cu procesul de învățare a acțiunilor motrice și tinde :

— să ajute cît mai complet la educarea acelor calități fizice a căror formare se constată mai limpede pe anumite trepte de dezvoltare a elevului ;

— să combată întîrzierile vremelnice la diferite vîrste constatate în dezvoltarea diferitelor calități fizice ;

— să corecteze abaterile ivite în mersul normal al dezvoltării anumitor calități fizice ;

— să completeze sau să corecteze acțiunea efortului fizic asupra dezvoltării calităților fizice la elevi.

Educarea calităților fizice pe întregul parcurs al școlarizării este una din condițiile de bază care contribuie la creșterea armonioasă, la o bună pregătire pentru viață, la o completă pregătire pentru muncă.

Determinarea problemelor concrete, alegerea mijloacelor și stabilirea unei metodici raționale de educare a calităților fizice trebuie să se bazeze pe date concrete privind dezvoltarea lor în funcție de vîrsta și pregătirea elevilor.

A. VITEZA, exprimă în general repeziciunea mișcărilor, iar mai corect, viteza reacției motrice, viteza mișcărilor separate și frecvența mișcărilor.

Elevii din clasele I-II nu sînt capabili să execute mișcări care necesită viteză. Viteza medie de alergare se dezvoltă simțitor numai spre vîrsta de 10 ani. Capacitatea de execuție a mișcărilor de viteză crește treptat, dar încet. Pentru educarea ei putem folosi cu destul succes jocurile și exercițiile care necesită răspunsuri motrice prompte la semnale sonore, vizuale și tactile, precum și parcurgerea de distanțe mici într-un timp scurt.

Este firesc ca la vîrsta școlară medie ritmul de dezvoltare a calităților de viteză să crească simțitor. Acest fenomen se manifestă clar la fetele de 11—12 ani și la băieți la vîrsta de 13 ani.

Dezvoltarea intensă a vitezei la adolescenții care ating nivelul maxim mai devreme decît cel al forței și rezistenței se explică printr-o mare plasticitate a organismului, printr-o mare mobilitate a proceselor nervoase, printr-o formare și reconstrucție ușoară a legăturilor de reflexe condiționate.

Spre 14 ani dezvoltarea calităților de viteză stagnează într-o oarecare măsură.

În scopul perfecționării capacității organismului elevilor pentru acțiunile motrice de viteză, recomandăm să se folosească :

— alergare ușoară sau alergare alternată cu accelerări pînă la 40 metri ;

— alergare de viteză pînă la 60 metri ;
— alergare de ştafetă cu etape de 40-50-60 de metri.

Se vor folosi exerciţii specifice, care să contribuie la creşterea vitezei mişcării în raport cu cea obişnuită, recomandîndu-se :
— alergare pe cărări în pantă ;
— folosirea aparatelor uşoare la aruncare ;
— sarcini cu posibilitatea unei mai rapide realizări ;
— folosirea unui anumit punct de reper.

O atenţie deosebită trebuie acordată respectării valorilor optime a volumului general de efort, fără să se ajungă la suprasolicitarea elevilor.

Iată de ce exerciţiile de viteză trebuie să se execute des şi cu durată scurtă, alternîndu-se cu intervale de odihnă activă care să asigure elevilor executarea exerciţiilor de viteză următoare în acelaşi regim ca în exerciţiul precedent sau chiar mai crescut.

Alături de exerciţiile pentru viteza mişcării este necesar să se folosească şi exerciţii pentru viteza de reacţie, precum şi exerciţii cu caracter de viteză şi de forţă.

Îmbunătăţirea vitezei de reacţie influenţează pozitiv asupra capacităţii de a executa acţiuni motrice de viteză. Iată de ce este necesar să se folosească exerciţii şi jocuri care necesită răspunsuri motrice imediate, în condiţii complicate şi deseori schimbătoare.

Aşa cum am spus mai înainte, repeziciunea exprimă viteza reacţiei motrice, viteza mişcărilor separate şi frecvenţa mişcărilor.

Viteza mişcărilor separate şi frecvenţa lor se află în raport invers cu mărimea încărcăturii ce trebuie învinsă. Verificarea lor trebuie efectuată cu încărcături cît mai reduse, deoarece viteza mişcărilor descreşte odată cu mărimea încărcăturii.

Viteza maximă a mişcărilor separate se poate realiza la 14—15 ani (clasele V—VIII), cu toate că la această vîrstă indicii de forţă sînt mult mai reduşi decît la o vîrstă mai mare. Din această cauză, repeziciunea mişcării poate fi realizată prin includerea rapidă, sub formă de ştafetă a diferitelor grupe de unităţi neuromusculare ce intră în colaborare funcţională pentru efectuarea mişcării respective.

Viteza reacţiei motrice depinde şi de pregătirea prealabilă a organismului. O încălzire corespunzătoare atrage după sine micşorarea duratei reacţiei motrice şi stabilizarea sa.

Viteza reacţiei motrice variază şi în raport cu segmentele corpului, astfel că viteza de reacţie a grupelor musculare ce îndeplinesc prin excelenţă activitatea de mişcare este superioară muşchilor care asigură postura corpului, după cum membrele superioare beneficiază de o reacţie mai rapidă în comparaţie cu celelalte părţi ale corpului.

Frecvenţa mişcărilor este cea mai de seamă formă de manifestare a calităţii viteză în unitate de timp.

Procesul de adaptare a organismului pentru viteză este îndreptat spre mobilizare maximă a energiei pentru o perioadă scurtă.

Factorii limitativi ai unei frecvenţe mari a mişcărilor sînt determinaţi de mobilitatea proceselor nervoase şi posibilitatea acestora de a alterna rapid inhibiţia şi excitaţia în zonele motorii ale diferitelor grupe musculare care au o acţiune contradictorie.

Frecvenţa mişcărilor scade o dată cu mărirea încărcăturilor şi cu prelungirea duratei eforturilor. Indicii frecvenţei mişcărilor încep să scadă vertiginos abia după ce încărcăturile au depăşit 80% din posibilităţile maxime. O încărcătură redusă dă posibilitatea formaţiunilor neuromusculare să lucreze prin alternare, ceea ce permite o recuperare parţială chiar în timpul lucrului, în timp ce pe măsura creşterii încărcăturii această posibilitate se reduce progresiv, devenind pînă la urmă neglijabilă şi ca urmare se grăbeşte instalarea oboselii.

Datorită faptului că viteza este calitatea fizică cea mai puţin perfectibilă, metodica dezvoltării ei trebuie să apeleze la următoarele genuri de eforturi :

a. — Repetări de eforturi specifice în viteză maximă, în condiţiuni normale — prin repetări de eforturi cu viteză din ce în ce mai mare pînă ce se atinge viteza maximă sau prin repetări de eforturi de la început cu viteză maximă.

În fixarea numărului de repetări trebuie să se respecte principala cerinţă potrivit căreia repetarea eforturilor este justificată numai atîta timp cît este posibilă menţinerea vitezei realizate la primele repetări.

Posibilitatea păstrării vitezei maxime în repetările ulterioare este condiţionată de durata pauzelor dintre repetări (5—8 minute), pentru a permite recuperarea în cea mai mare parte a forţelor.

Indicativ pentru eforturi repetate orientate spre dezvoltarea frecvenţei mişcărilor, se dă o durată de 6—8 secunde, deoarece o dată cu lungirea duratei efortului efectul se îndreaptă de la viteză spre rezistenţă.

b. — Repetări de eforturi specifice în viteză maximă, în condiţii uşurate. Uşurarea condiţiilor de efectuare a mişcărilor separate sau a frecvenţei lor, sînt premise care permit însuşirea unui ritm sau tempo superior celui limită obişnuit, existînd şi aici mai multe variante :

— reducerea rezistenţei pe care o întîmpină elevul din partea materialului pe care-l utilizează (greutăţi, suliţe, discuri, mingi medicinale mai uşoare, aparate de gimnastică adaptate vîrstei etc.) ;

— uşurarea efectuării mişcărilor pe seama reducerii amplitudinii mişcării (realizîndu-se un tempo mai rapid) ;

— folosirea forțelor exterioare (vînt din spate, alergare „în plasă"), în scopul ușurării execuției.

Pentru toate variantele, gradul de ușurare al condițiilor trebuie să permită executarea exercițiului dat, doar cu puțin mai repede decît în condiții normale.

c. — Repetări de eforturi specifice în viteză maximă, în condiții îngreuiate. Această metodă acționează pe o cale indirectă. După terminarea exercițiilor cu îngreuieri, crește viteza de efectuare a mișcărilor cu datele inițiale, valoarea efectului stimulator depinzînd de mărimea încărcăturilor folosite în prealabil.

Este recomandabil să se folosească îngreuieri medii, deoarece creșterea în continuare a îngreuierilor are ca rezultat mărirea fazei inițiale de frînare.

d. — Repetări de eforturi specifice în viteză maximă, efectuate sub influența unor excitanți externi. Se referă la influența stimulatoare ce acționează pe linia celui de al doilea sistem de semnalizare și cuprinde eforturi repetate cu „lider" (adversar ce trebuie ajuns și depășit).

Exercițiile cu caracter selectiv pentru dezvoltarea vitezei nu dau transfer negativ altor calități, avînd întotdeauna un caracter pozitiv sau neutru.

B. ÎNDEMÎNAREA exprimă gradul de coordonare a acțiunilor motrice.

Unitatea de măsură a îndemînării o constituie precizia percepției spațiului, a spațiului-timp, în condiții de efort standard și în condiții neprevăzute.

Factorii de care depinde îndemînarea sînt:

— sistemul nervos central (gîndirea, plasticitatea scoarței);

— sistemul neuromuscular (coordonarea);

— echilibrul;

— suplețea.

Îndemînarea este, deci, aptitudinea de a stăpîni coordonarea motrică, de a o transforma și de a o comuta de la anumite acțiuni precis coordonate, spre alte acțiuni, conjurător în continuă schimbare.

Componenta principală a coordonării este în concordanță cu cerințele mediului înritmul. Simțul ritmului are o bază motrică. Ritmul se percepe și este însoțit de contracția musculară. Ritmul rapid se reține mai ușor în memorie decît cel lent. Acest lucru trebuie reținut și aplicat în învățare.

Senzația de ritm este foarte subiectivă și nu trebuie confundată cu tempoul, care este frecvența mișcărilor ce se repetă în același fel.

Ritmul este o însușire nativă, dar care trebuie stăruitor educată, recomandîndu-se în acest sens lecțiile de gimnastică cu muzică.

La elevii pînă la vîrsta de 10 ani, îndemînarea se dezvoltă cu o intensitate mai mică, în comparație cu anii următori, datorită sistemului nervos nedezvoltat, aparatului locomotor fără forță și a volumului respirator mic.

Iată de ce, cu elevii din primele patru clase, exercițiile destinate îndemînării capătă o importanță deosebită. Aceste exerciții trebuie să creeze o bază importantă pentru stăpînirea cu succes a acțiunilor motrice complicate din punct de vedere al coordonării, la clasele mai mari.

Cele mai tipice dintre aceste exerciții pot fi :

— jocurile de mișcare, care îndeamnă pe elev să treacă pe nesimțite de la o acțiune la alta ;

— aruncarea și prinderea unor mingi mici (tenis, cauciuc etc.) ;

— echilibru la o înălțime relativ mică ;

— sărituri peste coardă etc.

Recomandăm ca, în scopul perfecționării coordonării mișcării, să se reînnoiască și să se schimbe exercițiile, executîndu-le în condiții noi, mult mai complicate, individual și în colectiv, pe măsură ce crește vîrsta.

C. FORȚA este capacitatea sistemului neuromuscular de a învinge o rezistență, exprimînd în kilograme mărimea încărcăturii în exercițiul respectiv.

Creșterea forței musculare este întotdeauna legată de un complex întreg de modificări ce se produc în urma pregătirii, atît în mușchi cît și în activitatea centrilor nervoși care coordonează activitatea acestora.

Alături de mărimea secțiunii mușchilor, un rol important îl joacă mobilizarea neurală a tuturor posibilităților de contracție. Se urmărește atragerea în acțiune a cît mai multor fibre musculare, dezvoltarea capacității de contracție a numărului maxim de unități funcționale, printr-un antrenament adecvat, în vederea formării și lărgirii raporturilor reflex-condiționate care sînt singurele în măsură să realizeze coordonarea fină și contracția simultană.

În dezvoltarea forței, mărimea încărcăturii reprezintă elementul hotărîtor, dar exersarea trebuie făcută prin mărirea progresivă a încărcăturilor, deoarece greutățile care depășesc posibilitățile mușchilor pot duce la oboseală și la accidente.

Fenomenul de oboseală modifică caracteristicile funcționale ale mușchiului : excitabilitatea scade, se prelungește perioada refractară, tensiunea este mai slabă, contracția izotonică are o amplitudine mai mică și devine lentă și prelungită.

O dozare care ține cont de particularitățile individuale, de vîrstă, sex, stagiul în efort, gradul de pregătire etc., nu ne va duce niciodată la acumularea unei oboseli patologice.

Calitățile de forță ale elevilor din clasele I—IV sînt slab dezvoltate. Poziția statică și tensiunea musculară prelungită nu este pe placul și nici recomandată elevilor de această vîrstă. Supraîncărcările în exercițiile de forță pot duce la oprirea creșterii, la schimbarea poziției corpului, la deranjarea funcțiilor normale ale celor mai importante organe interne.

La aceste clase, educarea forței este favorizată de exercițiile de forță de scurtă

durată cu caracter dinamic (moderat din punct de vedere al efortului), de exerciţii cu efort static al muşchilor de scurtă durată (privind ţinuta corpului), de sărituri, atîrnări mixte şi simple.

La clasele V—VI, calităţile de forţă ale elevilor încep să se dezvolte, însă datorită începerii adolescenţei, dinamica creşterii forţei musculare la fete rămîne tot mai mult în urmă faţă de dezvoltarea forţei musculare la băieţi şi din această cauză trebuie să se aibă în vedere posibilitatea mai redusă a executării de către fete a acţiunilor motrice care necesită forţă.

Recomandăm să se folosească exerciţii de forţă în regim de viteză, cum ar fi de pildă : aruncarea la distanţă a obiectelor mici, împingerea greutăţii, transportarea prin diferite procedee a unuia sau a doi colegi, lupte în doi etc.

În clasa a IX-a şi a X-a, se poate intensifica munca de dezvoltare a forţei, folosind diferite metode ale exersării cu eforturi izotonice, izometrice, intermediare şi culturistă, metode pe care le vom prezenta în mod succint, cu unele indicaţii de folosire a lor şi în pregătirea şcolară.

DEZVOLTAREA FORŢEI PRIN CONTRACŢII IZOTONICE

În contracţia izotonică forţa musculară învinge rezistenţa încărcăturii, iar rezultatul este micşorarea segmentului. Cu alte cuvinte atunci cînd muşchiul (după ce în fibre s-a dezvoltat o tensiune mai mică sau mai mare) se şi scurtează, avem de-a face cu aşa numita contracţie izotonică (scurtare cu tensiune constantă), deoarece tensiunea dezvoltată la începutul contracţiei nu se mai schimbă în timpul scurtării.

Mărimea efortului poate fi gradată fie prin creşterea încărcăturii, fie prin creşterea vitezei mişcării, în funcţie de acestea exerciţiile împărţindu-se în :

— exerciţii de forţă propriu-zise, în care elevul trebuie să învingă greutatea propriului corp, pe cea a partenerului sau a unui obiect ;

— exerciţii de forţă-viteză, care duc la dezvoltarea forţei prin creşterea vitezei de execuţie.

La dozarea precisă şi cu eficacitate a exerciţiilor de forţă trebuie să se ţină seama de următoarele :

1. Stabilirea şi alegerea grupelor musculare ce trebuie dezvoltate, pentru a se realiza saltul calitativ (în acest scop este necesară cunoaşterea temeinică a grupelor musculare care acţionează în exerciţiul ales).
2. Stabilirea numărului de exerciţii (căruia trebuie să i se acorde o mare atenţie, pentru a nu fixa un număr prea mare de exerciţii pe care organismul să nu le poată executa).
3. Succesiunea exerciţiilor de forţă în cadrul lecţiei.
4. Mărimea încărcăturii, pentru care facem următoarea recomandare :

— între 11—13 ani, 30% din greutatea corpului ;

— între 14—15 ani, 75% din greutatea corpului ;

— peste 16 ani, 100% din greutatea corpului, cu respectarea gradării şi a particularităţilor individuale.

Principalul element de progresie îl constituie creşterea intensităţii efortului pe contul creşterii încărcăturii care poate varia :

— prin creşterea continuă a încărcăturilor (70%—75%—80%—85%—90%) ;

— prin creşterea treptată a încărcăturilor (70%—70%—80%—80%—90%) ;

— prin creşterea şi descreşterea continuă a încărcăturilor (70%—80%—90%—80%—70%) ;

— prin creşterea în val a încărcăturilor (70%—80%—70%—85%—80%—90%).

5. Numărul de repetări — care variază în funcţie de încărcătura folosită (cu cît creşte încărcătura, cu atît scade numărul de repetări).

6. Numărul de serii pentru un exerciţiu (se recomandă 6—12 serii, în funcţie de gradul de pregătire al elevilor).

7. Durata odihnei între serii (1—5 minute, în funcţie de frecvenţa pulsului şi de grupele musculare angrenate în lucru), timp în care se vor face plimbări, exerciţii de relaxare, exerciţii de respiraţie.

8. Viteza de execuţie (se recomandă viteza de execuţie mijlocie şi lentă care ajută mai mult la dezvoltarea forţei, datorită faptului că prelungeşte menţinerea îngreuierii) ; ea depinde în acelaşi timp de încărcătură (cu cît încărcătura creşte, viteza de execuţie scade, şi invers).

9. Mijloace de relaxare (sînt necesare după efectuarea exerciţiilor de forţă, deoarece înlătură pericolul pierderii elasticităţii musculare).

DEZVOLTAREA FORŢEI PRIN CONTRACŢII IZOMETRICE

Este o metodă de dezvoltare a forţei prin contracţia statică a muşchilor, exercitată cu maximum de intensitate împotriva unei rezistenţe imobile.

Contracţiile izometrice permit să se dezvolte forţa în cele mai variate faze ale mişcării sub diferite unghiuri de îndoire ale articulaţiilor, adică tocmai acolo unde este necesară fortificarea muşchilor slabi sau restabilirea funcţiei lor după traumatism.

Materialul principal de lucru îl constituie o „presă" cu doi stîlpi de fier sau de lemn, înalţi de 2,50 m, o bară de metal ce se poate deplasa liber şi cîţiva fixatori deplasabili din 10 în 10 cm care servesc fie la susţinerea barei, fie pentru a o fixa atunci cînd executantul împinge în ea. Mai pot fi întrebuinţate planşe de lemn simple (legate cu lanţuri sau cabluri) sau cadrul uşii.

Din cele prezentate mai înainte reiese clar că eforturile se depun împotriva unei rezistenţe fixe. Creşterea secţiunii transversale a fibrelor musculare şi totodată creş-

terea forței depind în primul rînd de mărimea contracției musculare și de durata ei. Recomandăm următoarea proporție :

Contracția musculară în % față de cea maximă	Durata contracției musculare în secunde
40—50	15—20
60—70	6—10
80—90	4—6
100	2—3

Contracțiile cu o durată mai mare decît cele indicate mai sus nu sînt dăunătoare mușchilor și nici nu au o acțiune favorabilă asupra dezvoltării forței musculare, efectul nefavorabil însă reflectîndu-se asupra activității sistemului nervos.

Acest gen de exerciții se folosesc ca mijloc suplimentar în procesul de educare a forței, avînd o serie de merite.

În exercițiile dinamice, încordarea maximă a mușchilor se obține numai în anumite momente ale mișcării. În cele statice este posibilă menținerea încordării nemodificată un timp relativ lung, deoarece nu cere timp mult, iar amenajările pentru efectuarea lor sînt foarte simple, cu ajutorul lor putîndu-se acționa practic asupra oricărui grup de mușchi.

Ca metodă de lucru, se recomandă ca din cele cîteva sute de exerciții izometrice să se aleagă 5 pînă la 8 exerciții care să reprezinte fazele principale dintr-un ciclu de mișcări. Principial, de fiecare dată, este ca forța să fie utilizată la maximum.

Deosebim trei trepte de încordare, în funcție de durata efortului :

— încordare ușoară . . . . 6 secunde (pentru începători) ;

— încordare medie . . . . 9 secunde (pentru avansați) ;

— încordare maximă . . . . 12 secunde (pentru vîrfuri).

Pauzele intercalate trebuie să fie întotdeauna atît de lungi pînă cînd respirația a devenit din nou liniștită (în general 45—60 secunde).

Se recomandă ca fiecare exercițiu să se repete o singură dată, cel mult de două ori, durata lucrului nedepășind 25 minute (inclusiv pauzele intermediare).

Metoda prezintă însă și unele dezavantaje, printre care :

1. Presiunea mai mare asupra vaselor, irigarea mai slabă cu sînge în timpul efectuării exercițiului.

2. Dezvoltarea mai mult a așa-ziselor fibre musculare „tonice", cele „fazice" rămînînd nedezvoltate, fapt care face să sufere rapiditatea.

3. Prin presiunea mare și prin tensiunea mai mult punctiformă este influențată capacitatea de întindere a mușchiului (tonusul de repaus), care face să intervină o scurtare de durată a mușchiului.

Datorită celor arătate mai sus, în școala generală se recomandă utilizarea sistemului mixt (izometric și izotonic), rezultat din combinarea celor două metode, în scopul obținerii unor bune rezultate cît și pentru evitarea monotoniei care influențează negativ eficacitatea.

DEZVOLTAREA FORŢEI PRIN CONTRACŢII IZOTONICE COMBINATE CU CONTRACŢII IZOMETRICE

În această grupă se încadrează două variante :

1. Contracţii cu mişcare limitată simplă ;
2. Contracţii cu mişcare limitată combinată.

Ambele variante reprezintă o combinare de contracţii izotonice şi izometrice. Efortul depus contra unei bare cu greutăţi începe izotonic (dînd elevului o senzaţie asupra mărimii încărcăturii), iar la sfîrşit, mişcarea fiind limitată de un obstacol, efortul izotonic se transformă în efort izometric, rămînînd cu încărcătura existentă (contracţie cu mişcare limitată simplă).

Dacă la nivelul obstacolului încordarea depăşeşte încărcătura prin mărirea încordării depuse contra rezistenţei imobile, atunci ea devine o contracţie izometrică funcţională (contracţie cu mişcare limitată combinată).

Pentru aceste variante se va folosi „cadrul izotonic-izometric" la care deplasarea barei este limitată în ambele direcţii (sus-jos) de două perechi de stifturi plasate după nevoie, în raport cu exerciţiul care trebuie executat.

Avînd în vedere particularităţile psihice ale vîrstei de creştere şi caracterul efortului de forţă, exerciţiile care au o astfel de orientare trebuie să se execute numai sub controlul riguros al profesorului, pentru a se evita eventualele accidente şi îmbolnăviri.

În clasele mici, dezvoltarea forţei trebuie în primul rînd rezolvată prin gimnastica acrobatică, prin exerciţii cu mingi medicinale etc., acest regim de pregătire menţinîndu-se pînă la 12—13 ani cînd complexul de mijloace se va îmbogăţi, în funcţie de nivelul de pregătire al colectivului cu care se lucrează.

D. REZISTENŢA exprimă timpul limită în cursul căruia poate fi continuat un efort de o anumită intensitate. Factorul de bază care limitează continuarea unui efort cu o anumită intensitate este OBOSEALA (care constituie factorul trofic hotărîtor de adaptare a organismului pentru rezistenţă).

Numai efortul efectuat pînă la oboseală şi încercările de a o învinge pot grăbi procesul de dezvoltare a rezistenţei.

Dezvoltarea rezistenţei este legată şi de folosirea unor eforturi care cer un substanţial efort volitiv.

La clasele I—IV, rezistenţa creşte treptat, totuşi nu prea mult.

Educarea rezistenţei este favorizată de jocurile cu mărirea succesivă a timpului pentru executarea acţiunilor motrice de intensitate medie, cu pauze dese pentru odihnă, cu treceri de la un aspect al mişcării la altul.

Rezistența mică a elevilor din școala generală este condiționată de un nivel relativ mic al posibilităților funcționale ale organismului lor, de aci desprinzîndu-se necesitatea de a se folosi exerciții îndreptate spre ridicarea treptată a rezistenței generale.

La băieții din clasele VII—VIII se observă o reducere a rezistenței în raport cu vîrsta.

Pentru educarea rezistenței se recomandă exerciții cu efort de intensitate crescută pentru elevii claselor V—VI, concretizat în alergare continuă în tempo moderat, pe baza căreia se realizează antrenamentul de alergare de durată (în limitele distanțelor stabilite), iar pentru elevii claselor VII—IX este necesară exersarea rezistenței în regim de viteză, ținîndu-se seama de mărimea distanței pentru băieți sau pentru fete.

Se recomandă, de asemenea, exercițiile de gimnastică caracterizate prin rezistență și forță, jocurile de mișcare și jocurile sportive, care vor da așa numita „rezistență în regim de joc".

Din multiplele forme de manifestare a rezistenței, ne vom opri doar la *rezistența generală* care este specifică școlii, prezentînd și cîteva metode de dezvoltare a ei.

Rezistența generală reprezintă capacitatea organismului de a presta eforturi variate de intensitate moderată, un timp mai îndelungat. Dezvoltarea rezistenței generale servește ca premisă pentru dezvoltarea celorlalate calități fizice și a tuturor formelor de rezistență specială.

Rezistența generală se dezvoltă în special prin exerciții legate de o avansare continuă în spațiu, exprimată în multe minute sau chiar ore (sub forma marșului, alergării, înotului etc.), sau a altor mijloace ce se caracterizează printr-o durată neîntreruptă și suficient de mare, care să poată atrage în activitate întreg organismul și în special sistemele cardiovascular și respirator.

În procesul dezvoltării rezistenței pot fi folosite diferite variante ale metodei exersării cu eforturi izometrice, intermediare și izotonice.

Iată acum cîteva metode de dezvoltare a rezistenței pe care le recomandăm să fie folosite în școală.

1. *Metoda eforturilor uniforme,* una din metodele de dezvoltare a rezistenței generale. Metoda se caracterizează prin uniformitatea intensității efortului, prin continuitatea și durata ei substanțială.

Fără îndoială că toate aceste componente nu au valori constante universal valabile. Principalele criterii pentru stabilirea lor sînt :

— durata efortului specific ;
— gradul de antrenament.

În toate cazurile însă, unicul element de progresie îl constituie creșterea duratei efortului. Astfel, pentru fiecare caz în parte se va stabili volumul (exprimat în distanță, durată sau număr de repetări), cu valorile lui minime (de început) și maxime, precum și intensitatea efortului ce trebuie să se mențină constantă.

2. *Metoda antrenamentului cu intervale* este o metodă care se bazează în special pe perfecționarea funcției cardiovasculare.

Datorită faptului că aplicarea metodei are un caracter individualizat, folosirea ei presupune multe cunoștințe din partea profesorului, deoarece trebuie să înlăture monotonia, să stabilească cu pricepere durata, numărul și mărimea eforturilor și a pauzelor.

Indicații

— intensitatea efortului (optimă) este de 45 secunde pentru o repetare și trebuie să se desfășoare cu 60—80% din capacitatea optimă la alergări și cu 50—60% din capacitatea optimă la forță.

— Pulsul, la un elev care are normal 60—80 bătăi pe minut, trebuie să se ridice după efort în jurul a 180 bătăi pe minut. În momentul în care pulsul a atins această cifră (180), efortul trebuie să înceteze și să înceapă pauza (intervalul).

— Intervalul poate fi folosit fie pentru executarea încetinită a mișcării, fie pentru repaos total.

— Revenirea (la un organism normal) de la 180 pulsații pe minut la 120 pulsații pe minut se realizează într-un interval de 50—80 secunde, în situația în care efortul a fost bine dozat. La un efort mai ușor revenirea este mai rapidă, iar la un efort mai mare revenirea se face mai greu. *Numărătoarea frecvenței cardiace se face din 15 în 15 secunde.* În cazul în care frecvența cardiacă nu atinge în revenire 120—125 bătăi pe minut în maximum 90 de secunde, înseamnă că efortul a fost de lungă durată sau prea intens și, în consecință, următorul efort va fi mai scăzut.

— Efortul se repetă de atîtea ori, pînă cînd pe timpul intervalului (cu o durată de maximum 90 secunde) frecvența cardiacă rămîne superioară cifrei de 120—125 bătăi pe minut.

— Principalul element de progresie constă în creșterea numărului de repetări. Manifestarea variației intensității se produce prin modificarea duratei pauzei (la început revenirea pulsului la 120—125 bătăi pe minut este mai rapidă decît între eforturile următoare), sau a efortului, urmărindu-se ca la sfîrșitul fiecărui efort frecvența cardiacă să atingă pragul de excitație necesar pentru adaptarea cordului (170—180 bătăi pe minut).

— Controlul frecvenței cardiace se face cu cronometrul, după maximum 5 secunde de la terminarea fiecărei porțiuni de efort. Cînd executantul constată că frecvența cardiacă a atins limita inferioară (120—125 bătăi pe minut), va relua efortul.

În școală, această metodă se folosește în scopul dezvoltării rezistenței (pe toată durata lecției sau numai în final), pentru dezvoltarea vitezei de execuție, iar la jocuri se folosește cu bune rezultate la execuția globală a procedeelor tehnice (șase reprize a 5—6 secunde).

CAPITOLUL II

EXERCIȚII DE FRONT ȘI FORMAȚII

Însemnătatea acestor exerciții constă în faptul că ele ajută la efectuarea unor acțiuni comune și simultane ale unui grup de elevi, executate la o comandă unică, contribuind la îndeplinirea următoarelor sarcini generale :

— educarea spiritului de organizare și disciplină a elevilor ;
— formarea ținutei corecte a corpului ;
— dezvoltarea ritmului ;
— formarea deprinderilor aplicative ;
— educarea calităților morale (perseverența, atenția, simțul colectivității).

Acest gen de exerciții rezolvă, de asemenea, și o serie de sarcini pedagogice ca :

— dezvoltarea atenției, memoriei și imaginației elevilor ;
— însușirea relațiilor de timp și spațiu ;
— ridicarea stării emoționale a elevilor.

Dezvoltarea atenției și memoriei se realizează cu ajutorul exercițiilor care se execută cu elevii sub forma unor teme speciale, într-un anumit număr de timpi. Iată un exemplu :

— 1—4 : pași înainte ;
— 5—6 : întoarcere împrejur ;
— 7—8 : întoarcere la stînga,

toate acestea executate sub forma unei înlănțuiri de mișcări.

Însușirea corelațiilor de spațiu și timp se realizează prin mersul în figuri (șerpuire, buclă etc.) și prin diferite schimbări de formații, depărtări sau apropieri de șiruri.

Important este ca elevii să aprecieze cu ochiul liber spațiul (distanțele și intervalele la un număr diferit de pași), iar cu urechea să prindă tempoul și ritmul de deplasare.

Exercițiile de front și formații pot fi folosite în orice parte a lecției și pot avea un caracter diferit. Astfel, în prima și a doua verigă a lecției (partea pregătitoare), ele contribuie la organizarea clasei și captarea atenției, iar cele care se fac din deplasare, contribuie la o încălzire moderată

a organismului. În următoarele verigi (partea fundamentală) ale lecției se pot introduce exerciții care să aibă ca sarcină învățarea întoarcerilor din mers, îndeplinirea anumitor comenzi etc. În sfîrșit, în ultima parte a lecției, exercițiile de front și formații se pot folosi în scopul liniștirii organismului și organizării elevilor pentru activitatea ce urmează.

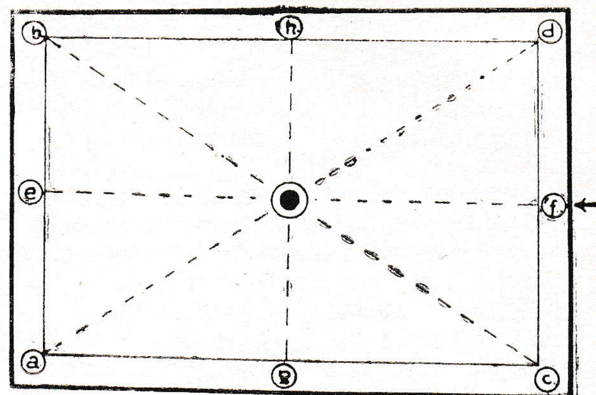
În luarea pozițiilor, în executarea mișcărilor și a exercițiilor, este necesar să se folosească o formulare scurtă și precisă a acțiunilor ce urmează a fi îndeplinite. Aceasta se realizează prin comanda specifică a lecțiilor de educație fizică, comandă care are două părți :

— o parte pregătitoare, care indică acțiunea ce urmează sau pregătește colectivul de elevi în vederea îndeplinirii unei acțiuni ;

— o parte executivă, care se dă după o scurtă pauză și care determină începerea execuției acțiunii anunțate.

Exemplu : la oprirea din mers, comanda pregătitoare va fi „grupă" sau „clasă", iar comanda executivă va fi „stai".

Pentru învățarea întoarcerilor, a deplasărilor, a ocolirilor, a schimbărilor de direcție și a ruperilor de rînduri, elevii trebuie să cunoască orientarea în sală sau în spațiul în care se desfășoară activitatea. Este necesar ca din primele lecții profesorul să indice elevilor diferitele puncte ale sălii (laturile, mijlocul, partea de jos, liniile diagonale, colțurile etc.). Aceste indicații vor fi folosite în lecții la schimbarea direcțiilor în deplasarea organizată, la schimbarea formațiilor în mers și în ocoliri, la jocurile de atenție.



1. Laturi transversale : de sus (a—b) ; de jos (c—d).
2. Laturi longitudinale : stînga (a—c) ; dreapta (b—d).
3. Puncte : centrul (o) ; mijlocul de sus (e) ; mijlocul de jos (f) ; mijloc stînga (g) ; mijloc dreapta (h).
4. Colțuri : din stînga sus (a) ; dreapta sus (b) ; stînga jos (c) ; dreapta joc (c).
5. Linii : mediană longitudinală (e—f) ; mediană transversală (g—h).
6. Diagonale : (a—d) ; (b—c).

Adunarea elevilor se face de-a lungul uneia din laturile longitudinale ale sălii sau spațiului de lucru.

Deplasarea în sală se poate face în trei sensuri :

— în linie dreaptă (deplasarea în lungul liniilor mari, paralel cu ele) ;

— în diagonală (deplasare în unghi față de laturile sălii) ;

— în arc.

În timpul executării exercițiilor de front și formații se va ține seama de următoarele indicații : predarea exercițiilor necesită cunoașterea corectă a termenilor tuturor pozițiilor, a mișcărilor și a comenzilor specifice executării lor și din această cauză vom încerca să precizăm și să explicăm aceste denumiri.

POZIȚIA DE DREPȚI

Comanda : „clasă drepți !"

Executantul trebuie să stea drept, fără încordare, călcîiele fiind lipite, iar vîrfurile picioarelor desfăcute pe linia frontului la o lățime de talpă, genunchii întinși fără să fie încordați, abdomenul tras, cu pieptul puțin ridicat, umerii trași înapoi, pe aceeași linie și la aceeași înălțime, cu corpul aplecat din glezne ușor înainte. Brațele lăsate în jos de-a lungul corpului, cu palmele întinse, dar neîncordate, atingînd cu degetul mijlociu mijlocul coapselor, iar coatele pe linia corpului. Capul se va ține drept, cu bărbia ușor trasă în jos, cu privirea îndreptată înainte.

POZIȚIA „PE LOC REPAUS"

Comanda : „clasă pe loc repaus !"

La această comandă, elevul duce cu vioiciune piciorul stîng înainte și în direcția vîrfului piciorului, punîndu-l pe pămînt (cu călcîiul la înălțimea vîrfului piciorului drept), mîinile libere pe lîngă corp.

La comanda „de voie", executanții pot vorbi încet, pot să-și aranjeze echipamentul, fără să părăsească locul adunării.

POZIȚIA „REPAUS STÎND DEPĂRTAT"

Comanda : „repaus depărtat"

Se execută atunci cînd colectivul de elevi se găsește în formație desfășurată. Executanții iau o poziție liberă, ducînd piciorul stîng lateral, greutatea corpului fiind repartizată pe ambele picioare. Brațele se încrucișează la spate, punînd o mînă peste cealaltă. Elevii continuă să rămînă atenți, nu părăsesc locul și nu vorbesc.

FORMAŢIA

Este denumirea care indică dispunerea elevilor într-o ordine stabilită, pentru executarea unui exerciţiu, în vederea acţionării comune. Formaţiile sînt variate şi strîns legate de felul activităţilor din cadrul lecţiei.

FORMAŢIA DE ADUNARE

Indică felul în care colectivul este organizat pentru raport, pentru demonstrarea sau explicarea exerciţiilor în diferitele momente ale lecţiei sau pentru încheierea lecţiei.

Adunarea elevilor se rezolvă prin formaţii care variază după numărul executanţilor şi spaţiul de care se dispune pentru executarea exerciţiului.

Formaţiile de adunare pot fi : în linie (pe 1—2—3—4 rînduri), în cerc, în careu etc.

Comanda pentru formaţia de adunare trebuie să cuprindă : felul, locul şi modul de deplasare a colectivului de elevi. Exemplu : în linie pe un rînd (felul), în faţa mea (locul), pas alergător (modul de deplasare), „marş !"

Alinierea se va face după ce clasa este adunată. La comandă, elevii se vor alinia spre flancul drept cu paşi mărunţi şi repezi, întorcînd capul spre dreapta. Alinierea este bună dacă elevul vede pieptul celui de al patrulea (numărîndu-se primul).

După ce elevii se vor alinia, se va comanda din nou „drepţi", pentru a relua poziţia corectă, cu privirea orientată înainte.

Numărătoarea elevilor aflaţi în front se va face la comanda „din dreapta în continuare, număraţi !", la care elevii, prin întoarcerea capului spre stînga (în timpul pronunţării numărului), spun numărul şi revin în poziţia de „drepţi".

Pentru învăţarea alinierilor se pot folosi mijloace ajutătoare indicatoare, printre care şi cele date în exemplele următoare :

— alinierea la marginea unei bănci de gimnastică aşezată în faţa elevilor (elevii vor atinge cu vîrful picioarelor stinghia de jos) ;

— alinierea în faţa unei linii trasate pe sol (vîrful la marginea liniei) ;

— alinierea cu spatele şi călcîiele lipite de perete ;

— alinerea ţinînd cu ambele mîini o frînghie întinsă ;

— alinierea ţinîndu-se de mîini ;

— alinierea cu o mînă sau ambele mîini pe umerii celui din faţă ;

— alinierea cu braţele lateral, atingîndu-se reciproc cu vîrful degetelor.

Pentru a folosi un limbaj comun, este necesar să precizăm o serie de termeni folosiţi în lecţia de educaţie fizică, atunci cînd se

învaţă sau se repetă exerciţiile de front şi formaţii.

RÎNDUL — este formaţia în care executanţii sînt aşezaţi în linie unul lîngă altul.

BAZA — este reprezentată de elevul după care se aliniază clasa.

INTERVALUL — este spaţiul care separă doi elevi sau două grupe aşezate pe aceeaşi linie. Aşezarea poate fi : umăr la umăr, la depărtare de un cot, la depărtare de un braţ, la depărtare de două braţe.

FRONTUL — este reprezentat de partea formaţiei spre care elevii au orientată faţa, avînd flancul drept la dreapta şi flancul stîng la stînga.

ŞIRUL — este formaţia în care executanţii sînt dispuşi unul înapoia celuilalt.

DISTANŢA — este depărtarea în adîncime între executanţi.

După ce s-a făcut adunarea, alinierea şi numărătoarea, se va învăţa *prezentarea raportului,* pe care îl dă elevul de serviciu. Acesta după ce comandă „drepţi" — „pentru raport înainte !", se deplasează spre profesor, oprindu-se la trei paşi de acesta în poziţia de „drepţi" şi raportează : „Tovarăşe profesor, clasa ... cu un efectiv de ... elevi, prezenţi ... absenţi .., este gata pentru lecţia de educaţie fizică. Raportează elevul ... ".

După terminarea raportului, profesorul salută clasa şi după ce elevii au răspuns la salut, elevul care a prezentat raportul comandă „repaus !" şi se aşază în coloană — primul din flancul drept.

În desfăşurarea lecţiei, profesorul de educaţie fizică foloseşte o serie de formaţii de lucru.

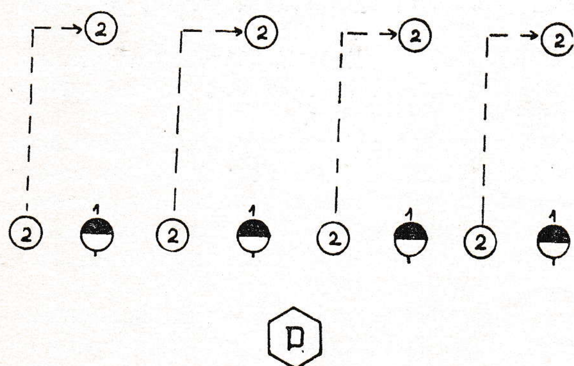
FORMAŢIA DE LUCRU — reprezintă forma de organizare a colectivului de elevi pentru desfăşurarea activităţii, ea alegîndu-se în funcţie de numărul elevilor, de spaţiul în care se desfăşoară activitatea şi de felul mişcărilor care vor fi executate. Indiferent de formaţia de lucru, elevii vor fi aşezaţi în aşa fel încît să poată executa diferitele mişcări corect, fără a se stingheri unii pe alţii. Deosebim următoarele variante ale formaţiei de lucru :

1. *Formaţia în ordine strînsă* — elevii sînt dispuşi în rînduri pe linia frontului unul lîngă altul la intervale egale (lăţimea unei palme) şi la distanţa de un antebraţ.
2. *Formaţia în ordine rărită* — elevii sînt dispuşi pe linia frontului în rînduri, unul lîngă altul la intervale de un pas şi la distanţa de un braţ.
3. *Formaţia pe două rînduri intercalaţi* — elevii sînt dispuşi în rînduri la intervalul de un pas şi la distanţa de un braţ, rîndurile cu soţ fiind intercalate în intervalele ce se creează între executanţii rîndurilor fără soţ.
4. *Formaţia în coloană* — elevii se aranjează după înălţimea la distanţa de o lun-

gime de braț, unul înapoi celuilalt. În celelalte formații (pe 2—3—4 coloane), elevii sînt aranjați la fel după înălțime, unul înapoia celuilalt, umăr la umăr (în formația strînsă) sau la o lungime de braț (în formația rărită).

5. *Formația în linie* — elevii sînt dispuși pe o linie de coloane la anumite intervale : în linie pe un rînd ; pe două ; pe trei ; pe patru rînduri.

6. *Formația în careu* — elevii sînt aranjați în felul următor : cel mai scund și cel mai înalt dintre elevi, se așază față în față, la o distanță dată, ceilalți elevi aliniindu-se după înălțime între cei doi, păstrînd intervalul de un braț pe șold, descriind figura numită careu (care are două laturi paralele), partea deschisă fiind îndreptată spre profesor. Latura de fund a careului poate să fie egală ca număr sau mai mare ca cele două laturi paralele.



7. *Formația în cerc* — elevii formează un cerc în așa fel încît în momentul unirii cercului, cel mai mic se va afla lîngă cel mai înalt, la interval de o lungime de braț sau un braț pe șold.

8. *Formația în semicerc* — elevii sînt dispuși în așa fel încît cel mai mic și cel mai înalt se așază față în față la o anumită distanță pe aceeași linie, iar ceilalți, în ordinea înălțimii, la un interval de un braț pe șold, descriind un semicerc. Alinierea în această formație se face spre dreapta. Semicercul se formează cu partea deschisă spre profesor (care se găsește în afara formației, pe linia de centru).

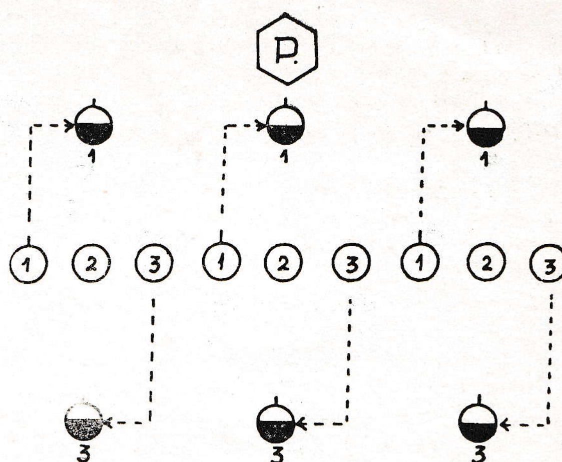
În timpul lecției, din formațiile enumerate mai sus, se pot face diferite *„treceri“* care contribuie la ridicarea stării emoționale, la dezvoltarea atenției, a tempoului și ritmului, educînd în același timp, simțul colectivității. Iată cîteva exemple de asemenea treceri :

1. *Trecerea din linie pe un rînd, în linie pe două rînduri* (fig. 2).

După ce se numără cîte doi, se comandă „în linie pe două rînduri, marș !“. La această comandă, numerele doi execută cu piciorul stînga un pas înapoi (pe timpul unu), apoi fără a aduce piciorul drept lîngă cel stîng, execută un pas spre dreapta pentru a veni în spatele numerelor unu, (timpul doi) apoi duce piciorul stîng lîngă cel drept (timpul trei). Pentru a reveni în linie pe un singur rînd se execută aceiași pași, în ordine inversă.

2. *Trecerea din linie pe un rînd în linie pe trei rînduri* (fig. 3).

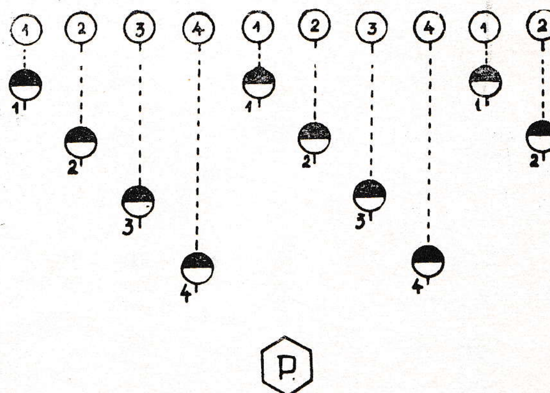
După ce se numără cîte trei, se comandă : „în linie pe trei rînduri, marş !". La această comandă, numerele unu fac un pas înainte cu piciorul stîng. Numerele trei fac un pas înapoi cu piciorul drept, un pas la stînga cu piciorul stîng, apropiind apoi piciorul drept. Pentru a reveni în linie pe un singur rînd, se fac paşii corespunzători, în ordine inversă.

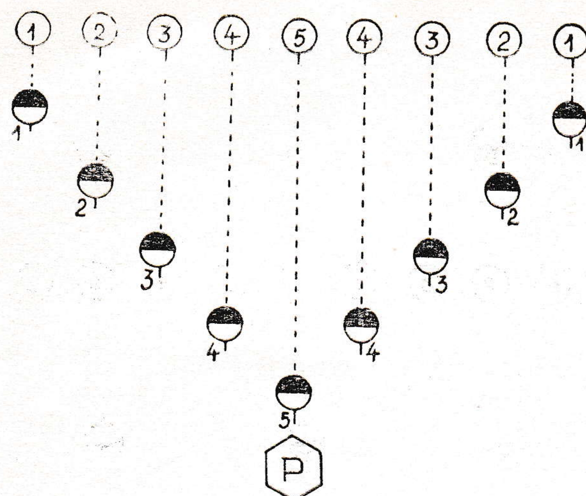




3. *Trecerea din linie pe un rînd în coloană cîte patru, în trepte* (fig. 4).

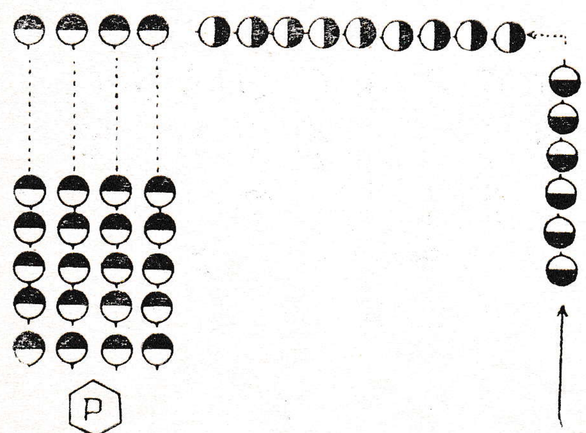
Se numără cîte patru, apoi se comandă : „numerele 1 un pas înainte, numerele 2 doi paşi înainte, numerele 3 trei paşi înainte, numerele 4 patru paşi înainte — marş !". Se mai poate face desfăşurarea şi numărîndu-se : nouă, şase, trei, pe loc, elevii executînd fiecare atîţia paşi încît să corespundă cu numărul pe care îl are.





4. *Trecerea din linie pe un singur rînd, în cocor* (fig. 5)

Se numără în continuare, începînd de la cele două capete spre centru, apoi fiecare elev execută atîția pași cît a numărat. Pentru a reveni în formația de plecare, elevii se întorc la stînga împrejur și fac același număr de pași ca la desfășurare.

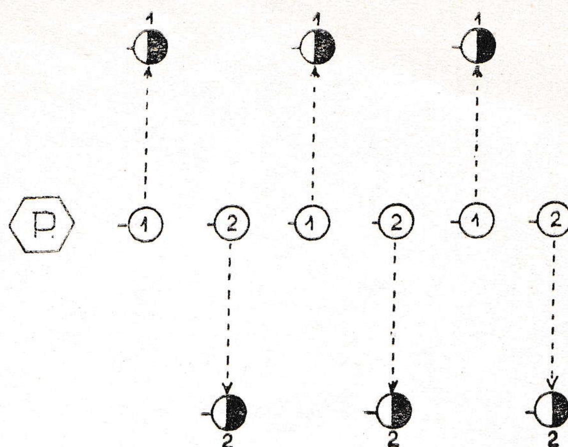


5. *Trecerea din coloană cîte unul, în coloană cîte patru, din mers* (fig. 6).

Din mers, se numără cîte patru, apoi la comanda : „la stînga prin centrul sălii, cîte patru — marș !“ primii patru elevi execută din mers întoarcerea la stînga, continuînd mersul pînă la linie pe noua direcție. Următorii patru continuă mersul pînă la nivelul primilor patru, după care, la comanda „marș“ dată de elevul cu numărul patru, se întorc și ei, revenind în spatele primei linii de executanți, pe noua direcție.

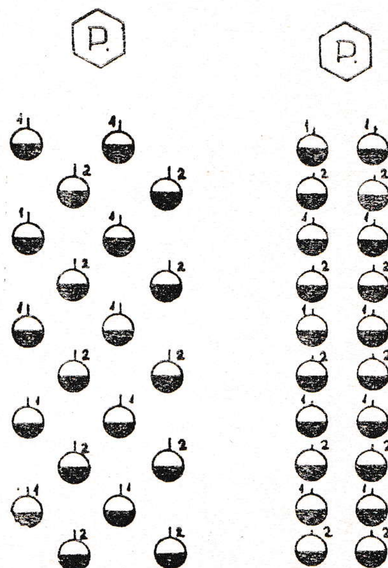
6. *Desfăşurarea unei coloane în două* (fig. 7).

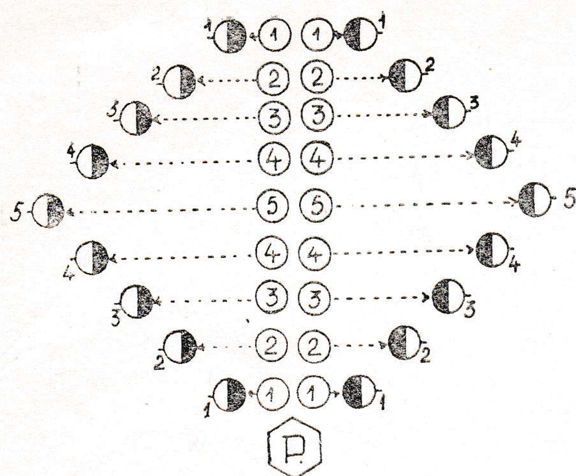
Coloana, care se găseşte pe mediana longitudinală a sălii sau terenului, se va desfăşura în două la comanda : „cîte doi, numărul 1 doi paşi la dreapta, numărul 2 doi paşi la stînga, marş !" (aceasta după ce în prealabil elevii au fost număraţi cîte doi). Revenirea se face executînd acelaşi număr de paşi în ordine inversă la comanda : „spre mijloc, pe un singur şir, prin paşi laterali, marş !".



7. *Desfăşurarea coloanei de gimnastică pe patru şiruri pornind de pe loc, din coloană cîte doi* (fig. 8).

Din coloană cîte doi, de pe loc, se numără pe fiecare şir în adîncime cîte doi. După ce s-a făcut numărătoarea, toate perechile care poartă numărul unu vor executa în afara şirului respectiv cîte trei paşi. În acelaşi timp, perechile care poartă numărul doi vor executa doi şi un pas spre interior. Desfăşurarea coloanei în acest mod se face în şase timpi. Pentru strîngerea coloanei de gimnastică şi revenirea în coloană de marş cîte doi, numerele unu vor executa trei paşi spre interior, iar numerele doi vor face un pas în afară şi doi paşi spre interior, revenind la formaţia de plecare tot în şase timpi.

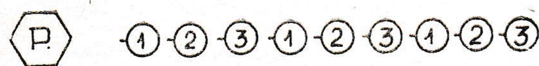


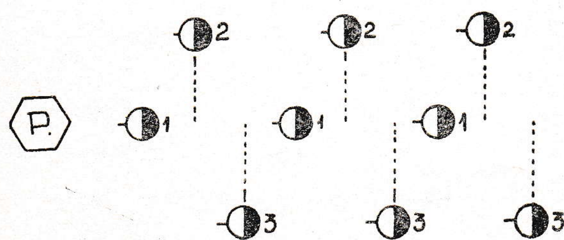


8. *Trecerea din linie pe două rînduri, în careu* (fig. 9).

Cele două rînduri de elevi stau spate în spate pe diagonala sălii.

Numărătoarea se face în continuare, de la cele două capete spre centru. La comanda : „în careu — marş !“, elevul execută înainte atîţia paşi cîţi a numărat. Prin întoarcere la stînga împrejur, se reface formaţia în linie dreaptă pe două rînduri, făcînd acelaşi număr de paşi ca la desfăşurare.



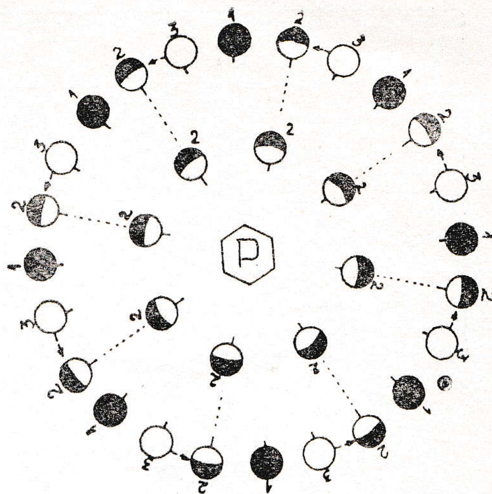


9. *Formarea coloanei de gimnastică pe trei rînduri, pornind din formaţia pe un rînd* (fig. 10).

Elevii care se găsesc în coloană pe un singur rînd vor număra în adîncime cîte trei. La comanda : „pe trei rînduri — marş !“, toate numerele unu rămîn pe loc, numerele doi şi trei executînd cîte trei paşi (numerele 2 lateral dreapta, numerele 3 lateral stînga). Revenirea se face prin executarea inversă a paşilor la comanda : „pe un singur rînd — marş !“.

10. *Trecerea dintr-un cerc în două cercuri* (fig. 11).

Executanții, care se găsesc în cerc, numără cîte trei, apoi, la comanda : „pe două cercuri concentrice — marș !“, numerele doi execută spre centru 2 pași, numerele unu stau pe loc, iar numerele trei execută un pas spre circumferința cercului. Revenirea într-un singur cerc se face prin executarea aceluiași număr de pași însă în ordine inversă.

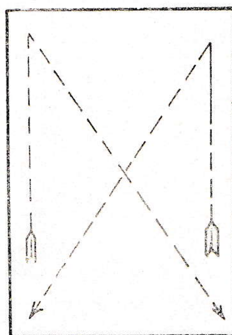


Un alt gen de exerciții de front și formații care ajută la îmbogățirea cunoștințelor și contribuie nemijlocit la dezvoltarea simțului tempoului și la educarea calităților moral-volitive, sînt *trecerile* și *strîngerile*, din grupa cărora fac parte :

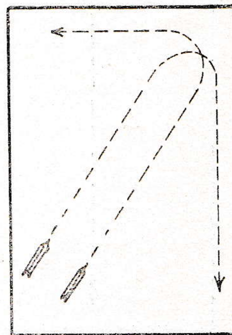
1. *Încrucișarea* (fig.12).

Prin această noțiune se înțelege întretăierea coloanelor opuse printr-un anumit punct. Trecerea se face alternativ, respectiv un executant dintr-o coloană, iar altul din cealaltă coloană.

Încrucișarea se execută pe direcție dreaptă și oblică, prin centru, la mijlocul terenului sau sălii, la comanda : „încrucișare prin centru, marș !“.

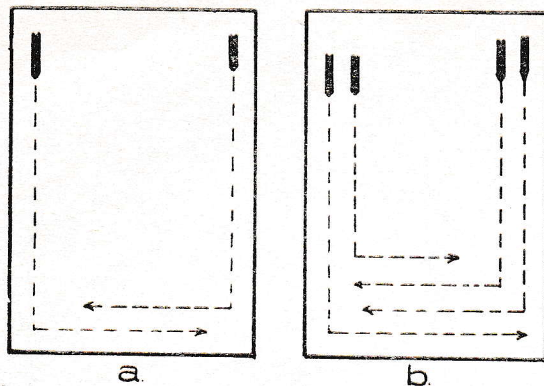


a.



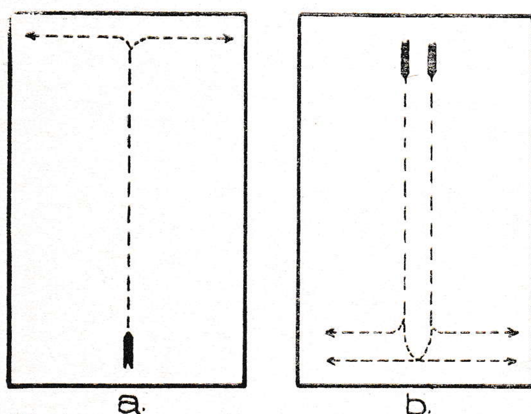
b.

2. *Trecerea* (fig.13).



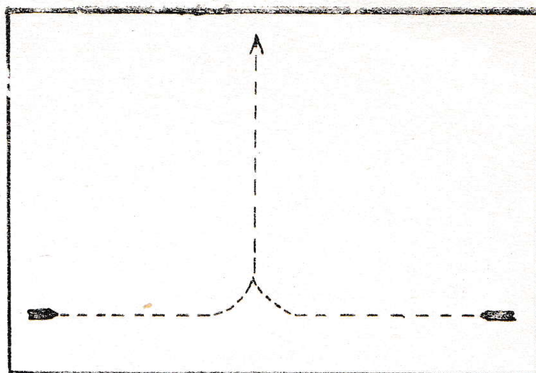
Două coloane prin flanc cîte unul, venind din direcţii opuse, trec una pe lîngă cealaltă la distanţa de un pas atunci cînd se dă comanda : „trecere prin dreapta — marş !" (fig. a) sau „trecere pe dinăuntru — marş !" (fig. b).

3. *Dezdoirea sau desfacerea* (fig. 14)



O coloană prin flanc cîte unul se împarte în două sau mai multe coloane prin flanc la comanda : „la dreapta şi la stînga, alternativ, prin ocolire — marş !"

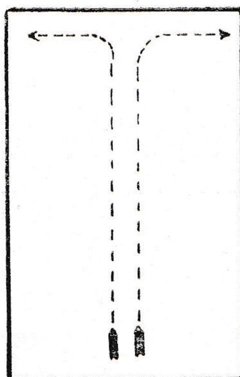
4. *Unirea (contopirea)* (fig. 15)



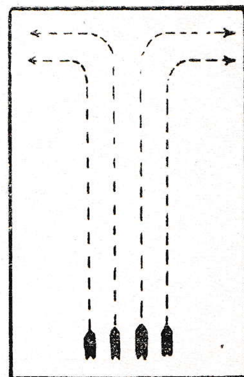
Două coloane prin flanc cîte unul se contopesc într-o singură coloană prin flanc cîte unul, la comanda : „într-o singură coloană, prin flanc cîte unul — marș !". Este acțiunea opusă desfacerii.



5. *Depărtarea* (fig. 16)

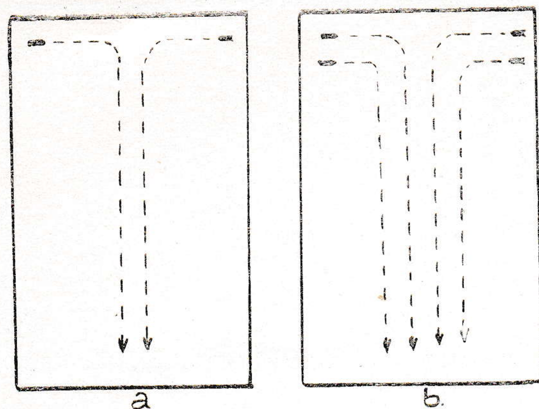


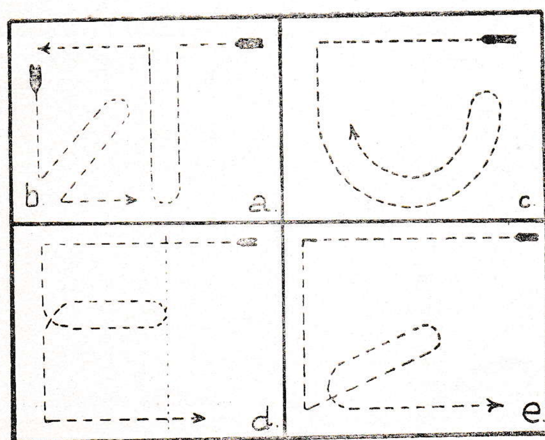
a.



b.

O coloană în flanc cîte doi, se desface în două coloane prin flanc cîte unul (fig. a) sau o coloană cîte patru se desface în două coloane prin flanc cîte doi (fig. b), la comanda : „în coloane, prin flanc cîte unul (doi) — marș !".





6. *Apropierea* (fig. 17)

Două coloane în flanc cîte unul se apropie formînd o coloană în flanc cîte doi (fig. a) sau două coloane în flanc cîte doi se apropie formînd o coloană în flanc cîte patru (fig. b), la comanda: „în coloane, prin flanc cîte doi (patru) — marş !".

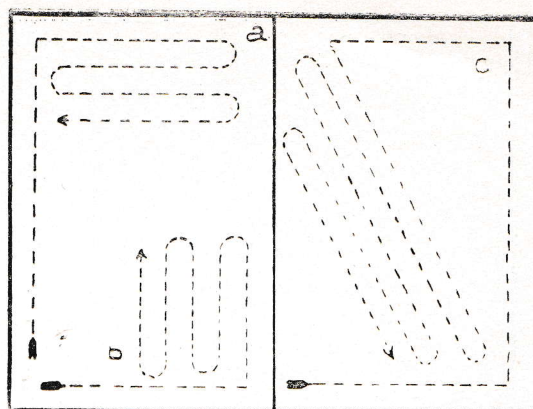
În privinţa *deplasărilor în figuri,* în şcoala generală întîlnim: bucla cu variantele sale (închisă şi deschisă); şerpuirea; zigzagul; cercul cu variantele sale (arcul de cerc, contra arcul, arcul dublu); optul; spirale.

Bucla (fig. 18)

a. *Bucla deschisă* se execută la comanda: „prin buclă deschisă — marş !". La această comandă, capul coloanei se întoarce la stînga în arc de cerc de 90°. După ce ajunge la marginea opusă, ocoleşte la dreapta împrejur şi cînd ajunge din nou la latura pe care a mers la început, se întoarce la stînga şi continuă mersul, lăsînd un interval de un pas între începutul şi sfîrşitul buclei (fig. 18 a). Bucla deschisă se poate executa şi pe diagonală (fig. 18 b) şi în arc de cerc (fig. 18 C).

b. *Bucla închisă* (fig. 18 d, e) se execută la comanda: „prin buclă închisă marş !". Execuţia este asemănătoare celei de mai sus, cu deosebirea că se ocoleşte mereu în aceeaşi parte, făcîndu-se încrucişarea în punctul de unde începe bucla.

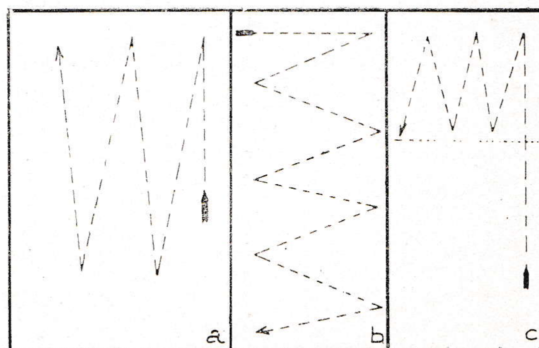
Şerpuirea (fig. 19)



Şerpuirea este formată din două sau mai multe deplasări în sens opus, executate prin ocolire la stînga sau la dreapta împrejur, la comanda: „ocolire la stînga împrejur — marş!“, iar cînd capul coloanei a făcut prima buclă se dă comanda: „şerpuit — marş!“. Şerpuirea continuă pînă cînd se va da o nouă comandă.

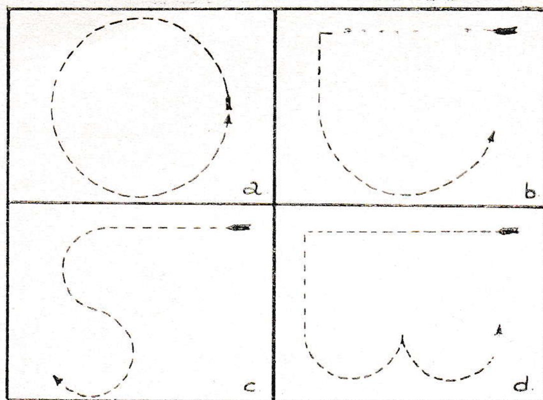
Şerpuirea poate fi executată în direcţie transversală (fig. 19 a), longitudinală (fig. 19 b) şi oblică (fig. 19 c), putînd fi mare, mijlocie sau mică.

Zig-Zagul (fig. 20)

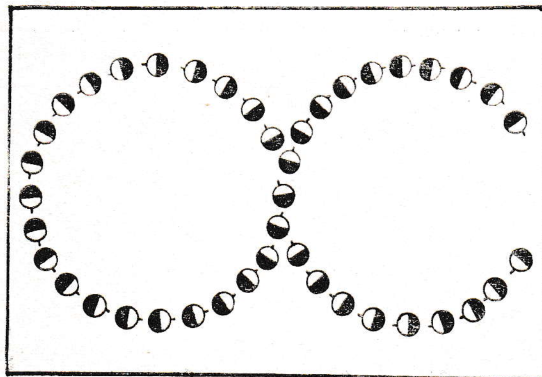


Este o deplasare compusă din două sau mai multe unghiuri unite între ele. Se pot executa în direcţie transversală şi longitudinală, dimensiunile putînd fi: mari (fig. 20 a), mijlocii (fig. b) şi mici (fig. 20 c).

Profesorul comandă la început: „spre mine—marş! şi apoi „în zig-zag—marş!“ În felul acesta, locul unde se găseşte profesorul şi locul unde se găseşte capul coloanei în momentul comenzii, stabilesc dimensiunile zig-zagului.







Cercul (fig. 21)

Comanda : „în cerc mare (mic) la stînga (dreapta) — marş !".

Cercul cu dimensiunea mare are diametrul egal cu jumătate din linia transversală a sălii sau terenului, iar cercul mic are diametrul egal cu un sfert din linia transversală a sălii sau terenului (fig. 21 a).

Arcul de cerc (fig. 21 b) este egal cu o jumătate de cerc şi poate fi ca dimensiuni : mare, mijlociu sau mic, executîndu-se la comanda : „în arc de cerc (mare, mijlociu, mic), la stînga (dreapta), — marş !".

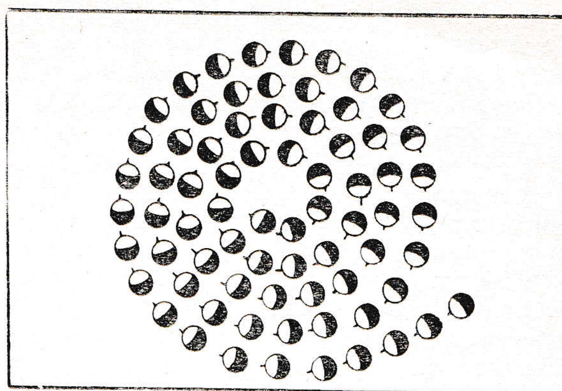
Contra arcul (fig. 21 c) este compus din două arcuri unite, formate în direcţii contrarii, putînd fi de mărime mijlocie sau mică şi se execută la comanda : „spre centru, în arc de cerc — marş !".... şi apoi „în contra arc — marş !".

Arcul dublu (fig. 21 d) se execută la comanda : „prin centru, arc dublu — marş !". El poate fi de mărime mijlocie sau mică.

Optul (fig. 22)

Este format din două cercuri alăturate sau din două perechi contra arcuri şi se execută la comanda : „prin centru, în formă de opt, marş !". La această comandă, capul coloanei execută prin centru prima pereche de contra arc şi, fără să se oprească, face a doua pereche de contra arc, încrucişîndu-le la centru.

Melcul sau *spirala* (fig. 23)



Se execută la comanda : „în spirală — marș !". Înfășurarea spiralei se face în așa fel încît să se păstreze distanța de 1—2 pași între spirale.

Desfășurarea spiralei se execută la comanda : „la stînga împrejur, — marș !". la care noul cap al coloanei (care pînă atunci fusese ultimul), desface spirala.

În timpul deplasărilor în figuri, rolul important revine capului de coloană, deoarece schimbările de direcție în timpul deplasării, ca și toate comenzile, sînt executate în primul rînd de acesta. De aceea, capul coloanei trebuie schimbat periodic, pentru ca fiecare elev, să poată executa independent comenzile profesorului.

În general, mersul în figuri trebuie folosit în lecție cu măsură, evitînd folosirea lui în săli prea înguste (unde desfășurările se fac pe dimensiuni reduse și nu vor stîrni prea mult interesul elevilor) și folosirea lui cu eficiență în aer liber unde dispunem de spațiu suficient.

Trebuie menționat, de asemenea, că mersul în figuri executat în grabă și imprecis poate dezorganiza colectivul cu care se lucrează.

EXERCIȚIILE ȘI JOCURILE DE ATENȚIE se folosesc în scopul stimulării și menținerii cît mai mult timp a interesului elevilor pentru crearea unui climat favorabil desfășurării activității. Exercițiile de atenție se execută la diferite semnale stabilite de profesor, folosindu-se : mersul, alergarea, împrăștierile și regrupările. Ele se învață, fără să se stăruiască prea mult asupra lor în cadrul aceleiași lecții, pentru a ține mereu trează atenția elevilor, fără să se depășească timpul destinat, revenindu-se apoi la ele în mod periodic, pentru fixarea și perfecționarea lor, evitîndu-se în felul acesta monotonia și uniformitatea.

Comanda inversă.

Executanților, fie că stau pe loc sau sînt în mișcare, li se adresează diferite comenzi

la care ei trebuie să reacționeze prin execuție inversă. De exemplu: se comandă „mers încet“, la care reacția executanților trebuie să fie „mers repede“; se comandă ridicarea brațului drept, la care elevii trebuie să ridice brațul stîng.

Se pot comanda, de asemenea, ruperi de rînduri urmate de alergare spre un anumit punct al terenului, elevii fiind obligați să alerge în partea opusă. Pentru a îngreuna execuția, se poate indica cu mîna direcția în care se comandă alergarea elevilor, aceștia trebuind să execute invers.

La început, mulți elevi vor greși, alergînd spre direcția arătată cu mîna.

Fă asta, fă așa!

Elevii sînt așezați în formație de „cerc“ sau „semicerc“, conducătorul jocului stînd în mijlocul cercului sau în fața semicercului va executa o serie de mișcări sau exerciții ușoare însoțite de cuvintele „fă asta“ sau „fă așa“.

Dintre mișcările sau exercițiile arătate de conducătorul jocului, elevii trebuie să execute numai pe acelea care în momentul execuției au fost însoțite de cuvintele „fă așa“.

Elevii care vor executa mișcarea demonstrată însoțită de cuvintele „fă asta“ vor fi penalizați cu un punct sau vor fi eliminați din joc.

Automobilele

Elevii, răspîndiți în sală sau pe terenul ales pentru desfășurarea activității, marchează locul unde stau, printr-un cerc (care reprezintă garajul). Conducătorul jocului va sta în mijlocul elevilor și va ține un stegulet în mînă.

La comanda „automobilele merg“, elevii trebuie să părăsească garajele și să circule în voie prin încăpere (sau teren) fără să se ciocnească unul de altul.

În momentul în care conducătorul jocului ridică sus brațul cu stegulețul, jucătorii trebuie să se oprească și să nu mai miște pînă în momentul în care conducătorul jocului lasă brațul (moment în care pot circula din nou).

La comanda „automobilele în garaj“, fiecare elev se îndreaptă spre cercul (garajul) său, oprindu-se fără să mai miște în momentul în care conducătorul jocului a ridicat brațul cu stegulețul, chiar dacă nu a reușit să ajungă în „garajul“ său.

Jucătorii care n-au reușit să-și găsească „garajul“ sînt eliminați din joc sau sînt penalizați cu un punct (așa cum s-a stabilit la început).

Prinde-mă, dacă poți!

În mijlocul spațiului de lucru se trasează un cerc mare în care să poată intra majoritatea elevilor care iau parte la joc.

Patru elevi vor sta în cele patru colțuri ale terenului, în timp ce toți ceilalți se plimbă în afara cercului.

La semnalul conducătorului de joc, elevii vor alerga spre cerc, pentru a se refugia în el, ferindu-se de cei patru elevi care, părăsind colțurile vor încerca să prindă pe cei care nu au reușit să intre în cerc și să se ghemuiască, cei patru neavînd însă voie să pătrundă în cerc.

Elevii prinși, trec în colțuri, făcînd schimb cu cei care i-au prins și jocul se reia cu noii jucători în colțuri.

Rîndunica fără cuib

Se desenează pe sol un cerc mare pe marginea căruia vor sta elevii la egală distanță unul de altul. Fiecare elev va desena în jurul său un cerc mai mic (cuibul), în afară de un elev care va sta în mijlocul cercului mare (el va fi rîndunica).

La comanda conducătorului de joc : „zburați", jucătorii sînt obligați să schimbe între ei cuiburile, jucătorul din mijlocul cercului (rîndunica) va încerca să ocupe el unul din cuiburi înaintea altui jucător. Cel care își va pierde cuibul, va trece în mijlocul cercului mare, jocul continuînd.

Baba oarbă

Elevii se vor aranja în formație de cerc, ținîndu-se de brațe. După ce se aleg patru jucători (care vor trece la mijlocul cercului), unul din ei va primi un clopoțel, iar ceilalți vor fi legați la ochi, se va da semnalul de începere a jocului.

Elevul cu clopoțelul va alerga prin mijlocul cercului, iar ceilalți trei („babele oarbe") vor căuta să-l prindă orientîndu-se după clopoțel, fără însă a avea voie să iasă în afara cercului.

Cînd elevul cu clopoțelul este prins, se vor alege alți patru jucători și jocul reîncepe.

Este un joc care ridică starea emoțională a elevilor, deoarece în majoritatea cazurilor „babele-oarbe" se prind între ele, iar elevul cu clopoțelul se strecoară cu ușurință.

Buchețelele

Elevii care iau parte la joc, se vor deplasa prin flanc cîte unul sau cîte doi și vor primi din mers, diferite comenzi date de către profesor : mers rapid, încet, pe vîrfuri sau pe călcîie etc.

La un moment dat, conducătorul jocului va striga un număr (spre exemplu 4), la auzirea căruia elevii sînt obligați să se adune cît mai repede în grupe formate dintr-un număr egal cu numărul strigat de conducătorul jocului (în cazul nostru 4). Gruparea se va face sub forma unor buchețele stînd cu fața spre centrul grupului și cu mîinile la spate.

Numărul strigat trebuie ales în așa fel. încît să nu fie exact divizibil cu numărul total al celor care iau parte la joc.

Elevii care nu au reușit să se grupeze sînt eliminați din joc sau penalizați cu un punct

(în funcţie de regulamentul stabilit la început).

Poşta merge

Elevii sînt aşezaţi în cerc, la un interval de 2—3 m unul de altul, fiecare participant la joc trasîndu-şi în jur un cerc mic cu diametrul de un pas.

După ce se alege un poştaş, fiecare participant la joc va primi numele unei localităţi cunoscute. Poştaşul (care va sta în interiorul cercului mare) va striga la un moment dat: „poşta merge de la... la...", indicînd două din localităţile atribuite jucătorilor. La acest semnal, cei doi jucători vizaţi sînt obligaţi să-şi schimbe locurile între ei.

În acest timp, poştaşul va căuta să ocupe el unul din cele două locuri rămase pentru moment libere. Jucătorul care rămîne fără loc, va deveni la rîndul său „poştaş" şi jocul va continua în noua formulă.

Un, doi, trei, la perete !

Se trasează de-a lungul unuia din pereţi o linie (la distanţa de o jumătate de metru de perete) şi elevii sînt aşezaţi pe un rînd cu faţa spre linie, unul din ei trecînd la peretele opus, va sta cu faţa spre el, devenind conducătorul jocului.

În momentul în care acesta va comanda (cît se poate de rar) „un, doi, trei, la perete !", elevii vor alerga spre peretele opus, unde trebuie să se oprească îndată ce comanda a încetat. Cei care vor fi surprinşi în mişcare de către conducătorul jocului în momentul în care se întoarce cu faţa spre ei (după ce a terminat de numărat), vor fi penalizaţi prin întoarcere la locul de plecare. Elevii ajunşi primii la conducătorul de joc vor fi evidenţiaţi, după care jocul se repetă alegîndu-se un nou conducător de joc.

Şarpele îşi prinde coada

Jucătorii, pe un singur şir, se prind cu mîinile pe mijlocul celui din faţă. Din această poziţie, primul jucător (şarpele) va căuta să prindă pe ultimul jucător (coada), care se va feri să nu fie prins, alergînd într-o parte şi în alta fără a desprinde mîinile de pe mijlocul celui din faţă.

Cînd primul jucător a reuşit să-l prindă pe ultimul, rolurile de „şarpe" şi de „coadă" vor fi date altor jucători, jocul desfăşurîndu-se în continuare.

Cine este mai îndemînatic

Jucătorii se împart în două echipe care se aşază în linie faţă în faţă la distanţa de 20—30 paşi. Se numără în continuare în cadrul fiecărei linii acelaşi număr corespunzînd la doi elevi din grupe diferite.

În mijlocul terenului, pe un scăunel, se aşază o batistă sau un fular, iar în momentul în care conducătorul jocului va striga un număr, purtătorii numărului din ambele echipe se vor îndrepta spre scăunel pentru a lua batista. Cine apucă batista va încerca să ajungă la echipa sa fără să fie prins de

adversar. Dacă reuşeşte, adversarul devine prizonier, iar în situaţia în care va fi prins, va deveni el prizonier. Cîştigă echipa care a reuşit să facă mai mulţi prizonieri.

Alergarea în cerc

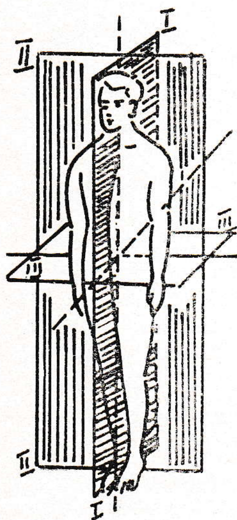
Jucătorii, aşezaţi în cerc, vor număra din patru în patru sau din cinci în cinci, ţinîndu-şi minte numerele. Cînd conducătorul jocului va striga unul din numere, toţi jucătorii care poartă acel număr vor alerga în afara cercului, căutînd să-l prindă pe cel din faţa sa şi în acelaşi timp ferindu-se să nu fie prins de cel din spate. Cel prins va fi eliminat din joc.

În timpul alergării, la semnalul dat de conducătorul jocului, elevii vor schimba direcţia de alergare, jocul continuînd pînă va rămîne unul singur.

După ce toate numerele au alergat şi din fiecare grup de numere a rămas unul singur, pentru a se stabili învingătorul, cei rămaşi se vor întrece între ei.

EXERCIŢII PENTRU ÎNSUŞIREA BAZELOR GENERALE ALE MIŞCĂRII

Prin „bazele generale ale mişcării" se înţeleg elementele comune tuturor mişcărilor cum sînt : direcţia, viteza, amplitudinea, ritmul, coordonarea şi încordarea musculară, care contribuie la formarea elementelor principale de direcţie (înainte, înapoi, sus, jos), a deprinderii de a executa exerciţiile cu amplitudini diferite (20°, 45°, 90°), viteze diferite (rapid, moderat, lent), ritmuri diferite (uniform, neuniform), coordonare ridicată şi încordări musculare diferite (mari, mici, de durată etc).



Pentru predarea mişcărilor pe care le execută corpul şi segmentele lui, în vederea realizării scopului propus, considerăm necesar să dăm o serie de denumiri şi termeni specifici care indică poziţiile şi mişcările caracteristice, atît pentru unificarea predării (prin precizarea poziţiilor, indicarea mişcărilor şi a comenzilor), cît şi pentru formarea la elevi a reacţiilor şi reprezentărilor precise, clare şi sigure.

Alegerea şi modificarea poziţiilor şi a mişcărilor uşurează sau îngreunează exerciţiile, măresc sau micşorează efortul fizic şi determină influenţa lor asupra organismului.

Am considerat, de asemenea, necesar să arătăm planurile în care se execută mişcarea, pentru însuşirea direcţiei şi orientarea în spaţiu.

Planurile principale în care se execută mişcările sînt : (fig. 24).

I. — Planul sagital median — în care mişcările se execută înainte, înapoi,

II. — Planul frontal (lateral) — în care mişcările se execută spre stînga sau spre dreapta.

III. — Planul transvers (orizontal) — în care mişcările se execută paralel cu pămîntul.

În afară de aceste *planuri principale,* se mai folosesc *planuri intermediare* care sînt situate la 45° faţă de cele principale şi în care mişcările se execută înainte, sus, jos, lateral, înapoi etc.

Poziţia fundamentală a corpului este poziţia „stînd", poziţie care serveşte la începerea mişcărilor şi exerciţiilor. În gimnastică se mai folosesc şi alte poziţii iniţiale, de începere a exerciţiilor, poziţii pe care le vom descrie în continuare.

Formularea corectă a mişcărilor uşurează descrierea exerciţiilor, dă claritate imaginii mişcărilor şi contribuie la corectitudinea îndeplinirii acestora.

Pentru a formula şi descrie cu precizie mişcarea, este necesar să se indice :

— denumirea mişcării care se execută ;
— direcţia mişcării ;
— timpul în care se execută mişcarea ;
— poziţia finală.

Cunoaşterea influenţei fiecărei mişcări sau poziţii asupra organismului constituie, de fapt, cel mai bun îndrumător în activitatea practică.

Pentru uşurarea înţelegerii, vom căuta, în continuare, să sistematizăm poziţiile şi mişcările de bază folosite în cuprinsul lucrării.

În gimnastică este necesar să se precizeze înainte de toate poziţia iniţială din care se execută mişcarea, aceste poziţii fiind axate pe poziţiile fundamentale sau derivatele lor.

În determinarea acestor poziţii, s-a luat în considerare natura reazămului corpului faţă de sol sau aparatul la care se lucrează şi a segmentelor corpului unele faţă de celelalte.

Poziţiile fundamentale sînt :

— stînd ;
— pe genunchi ;
— şezînd ;
— culcat ;
— sprijin ;
— atîrnat.

Prin schimbarea segmentelor corpului unele faţă de altele, din poziţiile fundamentale se crează derivatele acestora.

Varietatea mare a poziţiilor derivate este determinată de posibilităţile multiple ale deplasării segmentelor corpului unele faţă de altele, sub diferite forme şi în mai multe direcţii.

În precizarea unei poziţii iniţiale se menţionează mai întîi poziţia fundamentală, apoi schimbările produse de segmentele corpului.

Iată un exemplu :

— Stînd pe un picior (poziţia fundamentală), celălalt îndoit înainte (schimbarea produsă între segmentele corpului).

Sînt mai multe situaţii în care pentru concizie, în menţionarea poziţiei iniţiale (sau finale) se va omite poziţia fundamentală.

Iată un exemplu : se va spune „fandat" și nu „stînd fandat".

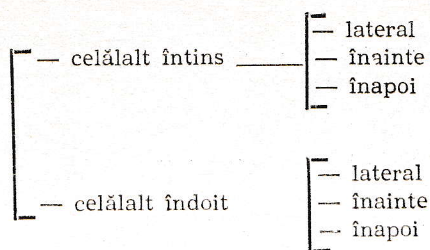
În tabelul care urmează, în prima coloană sînt menționate pozițiile fundamentale. În celelalte coloane sînt menționate schimbările produse în cadrul pozițiilor fundamentale.

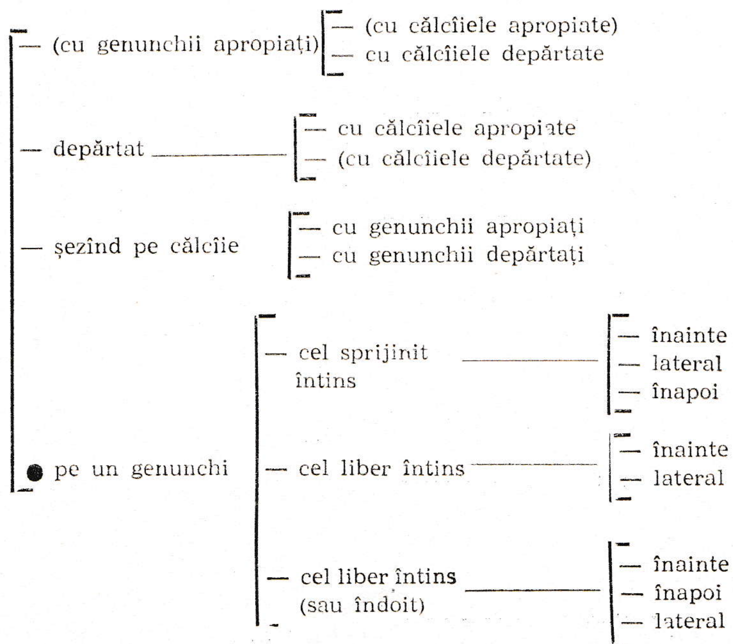
Termenii din paranteză nu se citesc, ei fiind trecuți pe tabel numai în scop explicativ.

Termenii care apar precedați de un punct sînt poziții la care nu mai trebuie menționată poziția fundamentală.

POZIȚIILE FUNDAMENTALE ȘI PRINCIPALELE DERIVATE

- Stînd
  - (pe ambele picioare)
    - (apropiat)
    - depărtat
      - (lateral)
      - înainte
      - înapoi
    - încrucișat
      - cu dreptul înainte
      - cu stîngul înainte
    - cu genunchii semiîndoiți
    - cu genunchii îndoiți
    - ghemuit
    - • fandat
      - lateral
      - înainte
      - înapoi
  - pe vîrfuri
    - (apropiat)
    - depărtat
      - lateral
      - înainte
      - înapoi
    - încrucișat
      - cu dreptul înainte
      - cu stîngul înainte
    - cu gen. semiîndoiți
    - cu gen. îndoiți
    - ghemuit


Stînd
— pe un picior
— celălalt întins
— lateral
— înainte
— înapoi
— celălalt îndoit
— lateral
— înainte
— înapoi


Pe genunchi
— (cu genunchii apropiați)
— (cu călcîiele apropiate)
— cu călcîiele depărtate
— depărtat
— cu călcîiele apropiate
— (cu călcîiele depărtate)
— șezînd pe călcîie
— cu genunchii apropiați
— cu genunchii depărtați
● pe un genunchi
— cel sprijinit întins
— înainte
— lateral
— înapoi
— cel liber întins
— înainte
— lateral
— cel liber întins (sau îndoit)
— înainte
— înapoi
— lateral

- Şezînd
  - (apropiat)
    - (cu picioarele întinse)
    - cu picioarele îndoite
  - depărtat
    - (cu picioarele întinse)
    - cu picioarele îndoite
  - echer
  - ghemuit
  - încrucişat
  - pe o coapsă

- Culcat
  - (pe spate)
    - (apropiat)
    - (depărtat)
  - înainte
    - (apropiat)
    - depărtat
  - lateral

- Sprijin
  - (simplu)
    - (înainte)
    - călare
    - înapoi
    - echer
  - (mixt)
    - stînd
    - pe genunchi

Atîrnat
- (de mîini)
  - (pe verticală)
  - înapoi
  - răsucit
  - cu brațele îndoite
  - echer
  - îndoit
  - răsturnat
  - ● planșă înainte
  - ● planșă înapoi
- agățat
  - de genunchi
  - de un genunchi
  - de vîrfuri
  - ● cuib
- (de o altă parte a corpului)
  - de genunchi
  - de vîrfuri

În descrierea exercițiului este necesar să se specifice modul în care se apucă aparatul, precum și situația corpului față de aparat.

Apucările

Se referă la modul în care se realizează contactul mîinilor cu aparatul.

a) după poziția palmelor față de aparat
- sus apucat
- jos apucat
- mixt apucat
- cruciș apucat
- răsucit apucat
- adînc apucat
- diferit apucat

b) după lărgimea apucării
- apropiat apucat
- depărtat apucat

Pozițiile corpului față de aparat

- a) după orientarea față de aparat
  - — cu fața spre
  - — cu spatele
  - — cu umărul (stîng sau drept)
- b) după locul ocupat față de aparat
  - — la mijlocul aparatului
  - — la capăt
  - — între bare
- c) după axa umerilor
  - — transversal
  - — longitudinal
- d) la sărituri se precizează poziția aparatului
  - — în lungime
  - — în lățime

Poziții și mișcări de brațe

Brațele pot fi : întinse, îndoite, încrucișate, rotunjite, situate pe direcții principale, intermediare, simetrice sau asimetrice.

1. Poziții

- a) Brațele întinse sau rotunjite (coroană)
  - — (direcții principale)
    - — înainte
    - — înapoi
    - — lateral
    - — sus
  - — (direcții intermediare)
    - — înainte-jos
    - — înainte-sus
    - — lateral-jos
    - — lateral-sus
    - — oblic-sus
    - — oblic-jos

b) Brațele îndoite
- (complet)
  - mîini pe creștet
  - mîini la ceafă
  - mîini la umăr
  - mîini la șold
  - mîini la piept
- (la unghi drept)
  - sus
  - înainte
  - jos

c) Brațe încrucișate — (întinse sau îndoite)
- sus
- înainte
- jos

2. Mișcările pot fi:

— îndoiri și întinderi (din cot) :
— balansări ;
— rotări ;
— ridicări ;
— coborîri ;
— răsuciri ;
— duceri (cînd brațele se deplasează în același plan din lateral înainte) ;
— valuri.

Poziții și mișcări de cap

1. Poziții:

a) Cap aplecat
- înainte
- înapoi
- stînga
- dreapta

b) cap răsucit ———————— — spre stînga / — spre dreapta

2. M i ș c ă r i

a) Aplecat ; b) Răsucire ; c) Rotare.

Poziții și mișcări de trunchi

1. P o z i ț i i

a) Trunchi îndoit ———————— — înainte / — înapoi (extins) / — lateral (stînga, dreapta)

b) Trunchi aplecat ———————— înainte (45°—90° cu spatele drept)

c) Trunchi răsucit ———————— — stînga / — dreapta

d) Trunchi înclinat ———————— înapoi

2. M i ș c ă r i

a) îndoiri ;
b) aplecări ;
c) răsuciri ;
d) înclinări ;
e) îndoiri răsucite ;
f) extensii.

Poziţii şi mişcări de picioare

1. P o z i ţ i i

Poziţiile picioarelor sînt cele menţionate la poziţiile fundamentale şi derivatele lor.

2. M i ş c ă r i

a) ridicări (ridicarea picioarelor sau ridicare pe vîrfuri) ;
b) coborîri ;
c) balansări ;
d) îndoiri ;
e) întinderi ;
f) duceri ;
g) rotări (mişcare circulară) ;
h) săltări ;
i) sărituri ;
j) fandări.

Poziţii şi mişcări la aparate

1. P o z i ţ i i

a) sprijin — simplu / mixt

b) atîrnat — simplu / mixt

2. M i ş c ă r i

Balansări, legănări (numai la inele), rotări, îndreptări, subbalansări, răsturnări, balansări de picioare, urcări şi coborîri de pe aparat.

Sistematizarea prezentată mai sus este făcută de colectivul Catedrei de gimnastică a Institutului de Educaţie Fizică şi Sport.

Pentru uşurarea înţelegerii, vom căuta în continuare să descrim poziţiile şi mişcările de bază folosite în cuprinsul lucrării.

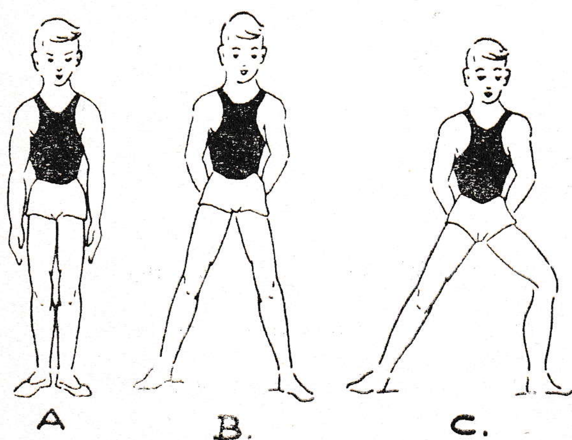
POZIȚII DE PLECARE

1. *Stînd* (fig. 25 A).

Executantul stă în picioare în poziția de drepți, avînd corpul drept, pieptul ușor ridicat, umerii trași în jos și înapoi, brațele întinse din cot pe lîngă corp cu pumnii ușor închiși, călcîiele lipite și pe aceeași linie, vîrfurile desfăcute, greutatea corpului repartizată în mod egal pe ambele picioare, privirea îndreptată înainte.

2. *Depărtat stînd* (fig. 25 B).

Picioarele sînt depărtate la cel puțin trei lungimi de talpă unul de altul, cu călcîiele



pe aceeași linie și vîrfurile orientate în afară, cu greutatea corpului împărțit în mod egal pe picioare, privirea îndreptată înainte

3. *Fandat* (fig. 25 C).

Un picior rămîne pe loc, iar celălalt, depărtîndu-se la patru lungimi de talpă, se îndoaie din genunchi la unghi drept, orientîndu-se cu vîrful spre direcția de fandare. Corpul rămîne drept, cu greutatea împărțită egal pe ambele picioare. Tălpile picioarelor se sprijină în întregime pe sol, iar călcîiele sînt pe aceeași direcție. Privirea înainte.

4. *Pe genunchi* (fig. 26 A).

Executantul stă pe genunchi cu corpul drept, genunchii lipiți, călcîiele apropiate, vîrfurile întinse și lipite, brațele pe lîngă corp sau pe șold, privirea înainte.

5. *Sprijin pe genunchi* (fig. 26 B).

Mîinile se sprijină în față pe sol, trunchiul este aplecat la orizontală, genunchii lipiți, iar călcîiele și vîrfurile picioarelor apropiate. Privirea înainte.

6. *Sprijin pe genunchi, pe călcîie șezînd* (fig. 26 C).

Mîinile se sprijină înainte pe sol, trunchiul este îndoit cu pieptul pe genunchi.

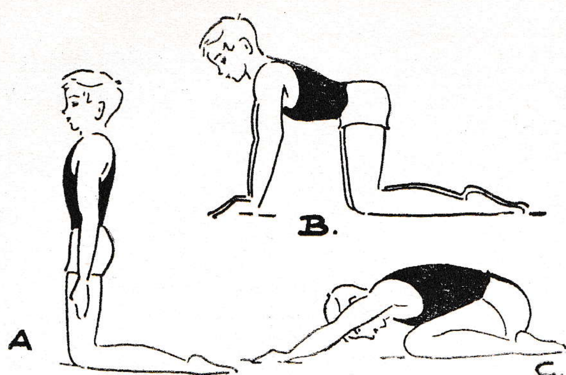


Fig. 26

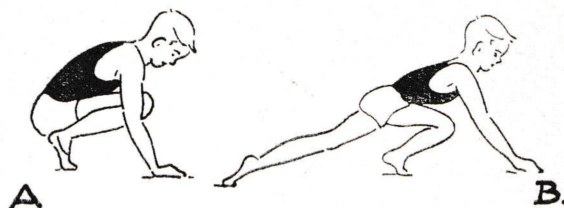


Fig. 27

7. *Sprijin ghemuit* (fig. 27 A).

Mîinile se sprijină înainte pe sol, genunchii sînt îndoiţi şi apropiaţi, vîrfurile picioarelor apropiate, călcîiele lipite şi ridicate de la pămînt.

8. *Sprijin ghemuit pe un picior* (fig. 27 B).

Mîinile se sprijină înainte pe sol, un genunchi este îndoit, celălalt picior întins înapoi, înainte sau lateral. Trunchiul îndoit, cu pieptul pe genunchi. Privirea înainte.

9. *Şezînd* (fig. 28 A).

Spatele se va menţine drept, iar mîinile pe lîngă corp, genunchii lipiţi şi îndoiţi la unghi drept, călcîiele şi vîrfurile apropiate Privirea înainte.

10. *Întreg şezînd* (fig. 28 B).

Este o poziţie derivată din poziţia precedentă (şezînd) în care picioarele sînt întinse din genunchi.

11. *Sprijin înapoi şezînd* (fig. 28 C).

Este o poziţie asemănătoare cu precedenta cu deosebirea că braţele sînt duse înapoi cu palmele sprijinite în spate pe sol. Spatele se va menţine drept, privirea înainte.

12. *Culcat* (fig. 29 A).

Executantul se găsește culcat pe spate, cu genunchii întinși, călcîiele lipite vîrfurile întinse și apropiate, brațele pe lîngă corp cu pumnii închiși.

13. *Înainte culcat* (fig. 29 B).

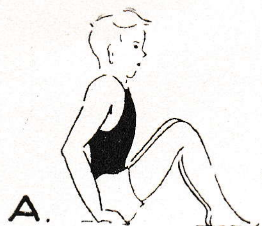
Executantul se găsește în poziția culcat cu fața în jos, păstrînd aceeași poziție dreaptă a corpului, cu brațele pe lîngă corp și cu bărbia ușor ridicată.

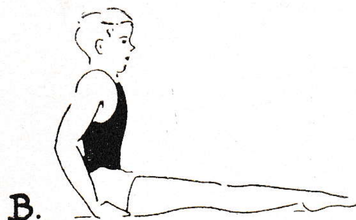
14. *Culcat pe o parte* (fig. 29 C).

Dacă poziția se ia pe partea dreaptă a corpului, atunci brațul drept se va întinde în sus cu palma pe sol, capul sprijinit pe braț, iar brațul stîng în poziție normală.

15. *Sprijin culcat lateral* (fig. 30 A).

Se poate executa pe un braț sau pe altul. Brațul de sprijin va fi bine întins, iar celălalt se va menține lîngă șold. Corpul drept.





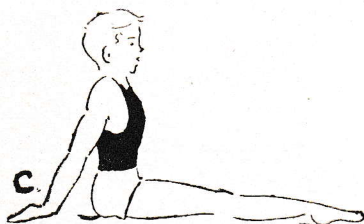


Fig. 28.





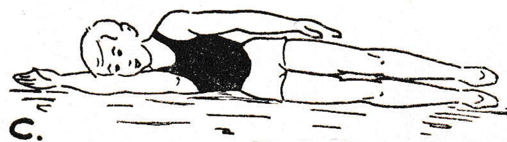


Fig. 29.

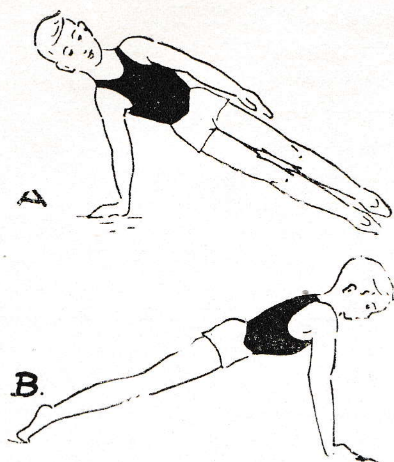


Fig. 30.

16. *Sprijin culcat înainte* (fig. 30 B).

Miinile se sprijină pe sol, la distanţă una de alta egală cu lăţimea umerilor, cu degetele orientate înainte, coatele întinse. În această poziţie, umerii se vor afla deasupra încheieturii mîinilor, trunchiul se va menţine drept (fără a lăsa să scadă bazinul sau să se ridice şezuta), picioarele apropiate şi întinse din genunchi.

17. *Sprijin culcat înapoi*

Executantul se va culca cu faţa în sus, cu mîinile sprijinite pe sol, şezuta ridicată, corpul drept, capul pe spate.

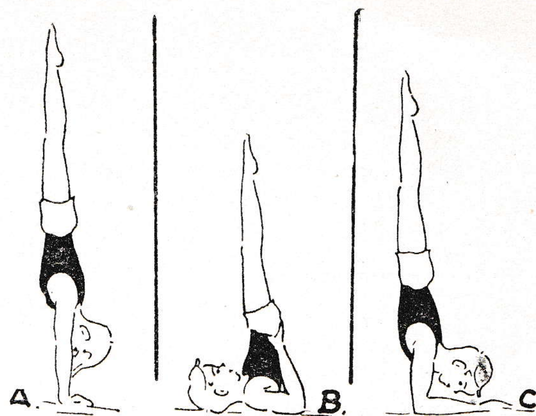


Fig. 31.

18. *Stînd pe mîini* (fig. 31 A).

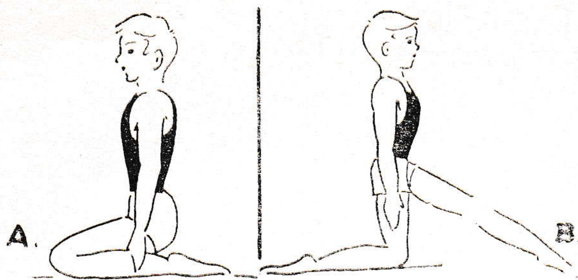
Toată greutatea corpului se sprijină pe mîini (care vor păstra lărgimea umerilor şi se vor sprijini pe sol cu degetele înainte şi uşor răsfirate). Corpul se va menţine întins şi arcuit, picioarele apropiate, călcîiele deasupra capului.

19. *Stînd pe umeri* (fig. 31 B).

Corpul, sprijinit (cu greutatea repartizată pe umeri şi ceafă), este întins la verticală, avînd călcîiele, şezuta şi umerii pe aceeaşi linie. Poziţia poate fi luată cu sprijinirea mîinilor sub şold sau fără sprijinul mîinilor.

20. *Stînd pe antebraţe* (fig. 31 C).

Corpul, întins la verticală, îşi sprijină greutatea pe coate şi antebraţe. Capul se va ridica uşor, privirea înainte.



21. *Pe genunchi, pe călcîie șezînd* (fig. 32 A).

Executantul va sta pe ambii genunchi, cu șezuta pe călcîie, vîrfurile întinse și apropiate. Corpul rămîne drept, pieptul puțin scos în afară, umerii trași în jos lateral, brațele pe lîngă corp (întinse din coate) cu degetele lipite, privirea înainte.

22. *Pe un genunchi* (fig. 32 B).

Din poziția „pe genunchi", se duce un picior înainte sau lateral (întins sau îndoit din genunchi), privirea înainte.

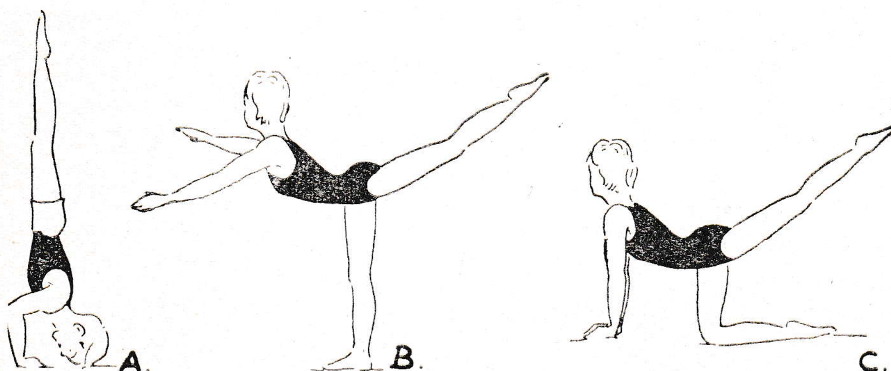
23. *Stînd pe cap* (fig. 33 A).

Din poziția „sprijin ghemuit" sau „sprijin pe genunchi", se împinge ușor în picioare înainte pînă cînd capul ia contact cu solul, după care urmează îndepărtarea corpului la verticală. Corpul se va menține bine întins, iar sprijinul va fi repartizat pe mîini și pe cap.

24. *Cumpăna* (fig. 33 B).

Corpul, aplecat la orizontală, se va menține în echilibru sprijinit pe un singur picior. Trunchiul se va menține în ușoară extensie cu fața în jos, capul și călcîiul piciorului liber fiind la aceeași înălțime.

Brațele se duc : lateral, diagonal, în sus, în jos, înainte.



25. *Cumpăna pe un genunchi* (fig. 33 C).

Din poziția „sprijin pe genunchi" se ridică un picior înapoi în sus, pînă cînd călcîiul piciorului liber ajunge la aceeași înălțime cu capul.

Trunchiul se va menține în ușoară extensie, iar privirea orientată spre înainte.

POZIȚIILE ȘI MIȘCĂRILE BRAȚELOR

Mișcările executate cu brațele pot fi : de întindere, de forță, de relaxare a grupelor musculare sau de mobilitate a articulațiilor, după situațiile în care sînt folosite.

— Cînd mișcările de brațe se execută cu sprijin central în articulația scapulo-umerală, acțiunea lor este de întindere.

— Cînd sprijinul este periferic (ca în poziția de sprijin pe sol, la perete, exercițiile în perechi, în atîrnat), acțiunea lor este de forță.

— Cînd mișcările de brațe sînt : legănări, rotări sau balansări, atunci ele acționează asupra articulației scapulo-umerale.

Mișcările care se execută cu brațele au următoarele denumiri :

Ducerea brațelor în toate direcțiile planurilor principale, intermediare și oblice (aceste mișcări putînd constitui și poziții inițiale ale altor mișcări și exerciții.

a. Brațe lateral : din poziția „stînd", brațele se ridică la înălțimea umerilor (în plan lateral), cu mîinile întinse și degetele lipite.

b. Brațe diagonal în sus : din poziția „stînd", brațele sînt duse în sus la jumătate distanță între „lateral" și „sus". Privirea este îndreptată înainte sau urmărește brațele.

c. Brațe diagonale în jos : din poziția „stînd", brațele sînt duse în jos la jumătate distanță între poziția brațelor „lateral" și „jos" pe lîngă corp. Privirea îndreptată înainte.

d. Brațe în sus : brațele sînt întinse în sus, păstrînd lărgimea umerilor, cu palmele spre interior. Privirea înainte sau îndreptată în sus, urmărind brațele.

e. Brațele înainte : din poziția „stînd", brațele se ridică înainte pînă la înălțimea umerilor, fără a rotunji spatele și păstrînd lărgimea umerilor. Privirea înainte.

f. Brațe oblic sus : brațele se ridică la jumătatea distanței între poziția „sus" și „înainte". Privirea urmărește brațele.

g. Brațe oblic în jos : brațele se duc în jos, la jumătatea distanței între poziția „înainte" și „pe lîngă corp". Privirea înainte.

h. Brațe oblic înapoi : brațele sînt duse înapoi la 45° față de poziția „stînd". Privirea se va menține înainte.

Îndoirea brațelor din cot pe șold, la umeri, la ceafă, pe creștet, la piept etc. (sînt mișcări care servesc și ca poziții inițiale).

a. Mîini pe șold : umerii sînt trași în jos, coatele se găsesc pe aceeași linie laterală, iar mîinile sînt sprijinite deasupra șoldurilor, cu degetul mare înapoi și cu celelalte apropiate.

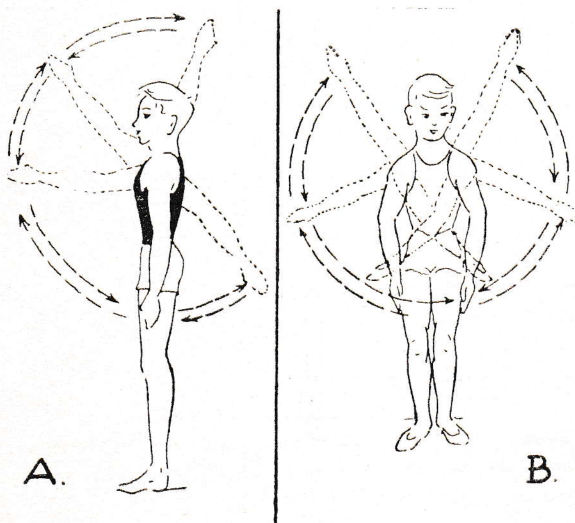
b. Mîini la umăr : din poziția „stînd" se duc mîinile la umăr cu pumnii închiși și cu coatele cît mai apropiate de corp. Privirea înainte.

c. Mîini la piept : coatele sînt pe aceeaşi linie, ridicate lateral la înălţimea umerilor, iar mîinile sînt duse la piept cu palmele în jos. Privirea înainte.

d. Mîini la ceafă : coatele sînt pe aceeaşi linie, ridicate lateral la înălţimea umerilor, iar mîinile sînt duse la ceafă cu palmele înainte (cu degetele mijlocii apropiate). Privirea se va menţine înainte, bărbia uşor ridicată.

e. Mîini pe creştet : coatele sînt trase lateral deasupra liniei umerilor, iar mîinile se sprijină pe creştet cu degetele mijlocii apropiate. Privirea înainte.

Întinderea braţelor după ce au fost îndoite :



a. Din poziţia „mîini pe şold", întinderea braţelor pînă se ajunge în poziţia „stînd".

b. Din poziţia „mîini la piept", întinderea braţelor pînă se ajunge în poziţia „braţe înainte".

c. Din poziţia „mîini la umăr", întinderea braţelor pînă se ajunge în poziţia „braţe lateral" sau „braţe diagonal în sus".

d. Din poziţia „mîini la ceafă", întinderea braţelor pînă se ajunge în poziţia „braţe în sus".

e. Din poziţia „mîini pe creştet", întinderea braţelor pînă se ajunge în poziţia „braţe în sus" sau „braţe diagonal în sus".

Balansarea sau legănarea braţelor

a. (fig. 34 A) — Din poziţia „stînd", balansarea braţelor în plan sagital, trecînd prin poziţiile : oblic în jos, înainte, oblic sus şi sus.

b. (fig. 34 B) — Din poziţia „stînd", legănarea braţelor în plan frontal (lateral) trecînd prin poziţiile : înainte, încrucişat, lateral, oblic sus, sus.

POZIŢIILE ŞI MIŞCĂRILE TRUNCHIULUI

Mişcările executate cu trunchiul au o influenţă deosebită asupra grupelor musculare şi asupra mobilităţii coloanei vertebrale, în funcţie de planurile în care se execută

mişcarea şi în raport direct cu poziţiile braţelor si picioarelor care iau parte la mişcare :

a. Mişcările în plan sagital (înainte — înapoi) au o puternică acţiune asupra forţei grupelor musculare, a extensorilor spatelui şi a centurii abdominale.

În funcţie de poziţiile în care se execută mişcarea, ele pot avea o acţiune deosebită statică sau dinamică.

Exemplu : în poziţia culcat înainte, cînd picioarele sînt fixe, muşchii abdominali lucrează static, iar atunci cînd trunchiul este fixat, muşchii abdominali lucrează dinamic.

b. Mişcările în plan frontal (îndoirile laterale) măresc mobilitatea coloanei vertebrale şi acţiunea de forţă şi relaxare a grupelor musculare.

c. Mişcările în plan vertical (răsucirile şi rotările) acţionează asupra mobilităţii şi forţei grupelor musculare.

Îndoirea se execută înainte sau lateral, fără ca trunchiul să depăşească orizontala.

Aplecarea se execută înainte, în aşa fel încît trunchiul depăşeşte orizontala.

Răsucirea laterală se execută spre stînga sau spre dreapta (fără să se mişte tălpile), cu braţele întinse înainte sau cu mîinile la piept.

Rotarea se execută în jurul axei verticale, cu mîinile în diferite poziţii (pe şold, la ceafă, pe creştet, cu braţele întinse în sus)

POZIŢIILE ŞI MIŞCĂRILE PICIOARELOR

Mişcările picioarelor au acţiune asupra sistemului cardiovascular şi respirator, influenţînd mobilitatea articulaţiei coxofemurală, a genunchilor şi a gleznelor, dezvoltînd forţa şi elasticitatea acestor grupe musculare.

Acţiunea mişcărilor de picioare asupra grupelor musculare şi asupra articulaţiilor este deosebită după poziţiile pe care le au picioarele sau trunchiul.

Pentru precizarea noţiunii, iată un exemplu : în poziţia „fandat", cînd trunchiul se găseşte în poziţie verticală, acţionează musculatura picioarelor, iar cînd trunchiul este în prelungirea picioarelor, acţionează muşchii spatelui (extensorii oblici abdominali).

Ridicarea pe vîrfuri se execută din poziţia „stînd" cu vîrfurile picioarelor depărtate sau apropiate şi cu braţele în diferite poziţii : pe şold, lateral, sus, la umăr, la ceafă etc.

Ridicarea alternativă a genunchilor — din poziţia „stînd", ridicarea genunchilor se poate face înainte sau lateral, cu mîinile în diferite poziţii, sau cu balansarea braţelor în plan sagital.

Îndoirea genunchilor (flexarea) : din poziţia „stînd" cu vîrfurile picioarelor apropiate sau depărtate, cu diferite poziţii ale braţelor.

Pășirea pe direcția planurilor principale, intermediare și oblice, cu următoarele poziții derivate :

a. poziția depărtat în care greutatea corpului este repartizată egal pe ambele picioare (întinse complet din genunchi) ;

b. poziția fandat, în care un picior este îndoit din articulația genunchiului și pe care se mută greutatea corpului, trunchiul menținîndu-se drept.

Balansarea sau legănarea picioarelor din articulația șoldului se execută alternativ cu fiecare picior, brațele fiind fixate în diferite poziții sau legănîndu-se, urmărind balansarea piciorului.

Rotarea picioarelor se execută din articulația șoldului, a genunchilor sau a gleznei.

Indicații metodice

În alegerea pozițiilor de bază ale mișcărilor se va urmări ca acestea să asigure corectitudinea în execuție și să aibă acțiune precisă asupra organismului. De aceea se va ține seama de următoarele aspecte și posibilități :

a. Unele poziții izolează sau fixează părțile corpului care nu trebuie să ia parte la mișcare, ca de exemplu poziția „depărtat stînd", „călare șezînd" etc. care fixează bazinul.

b. Unele poziții schimbă forma și suprafața de sprijin, mărind-o sau micșorînd-o, creînd astfel posibilități avantajoase sau îngreuiate pentru acțiunea grupelor musculare, ca de exemplu pozițiile „pe vîrfuri", „pe genunchi", „sprijin pe brațe", „culcat".

c. Unele poziții schimbă acțiunea greutății corpului și măresc puterea de contracție musculară. Asemenea exemple pot fi date diferitele poziții ale brațelor întinse, ale picioarelor în mișcările de trunchi etc.

Se recomandă ca în fiecare lecție să se folosească mișcări pentru toate segmentele corpului :

— pentru cap și gît, aplecări, întoarceri, rotări :

— pentru brațe ; ridicări, coborîri, îndoiri, întinderi, scuturări etc ;

— pentru trunchi ; ridicarea și coborîrea umerilor, apropierea și depărtarea omoplaților, aplecări, îndoiri, răsuciri, căderea relaxată a corpului înainte, lateral, din diferite poziții (de pe un genunchi, din șezînd, din stînd etc.) ;

— pentru picioare ; ridicări pe vîrfuri, flexări de picioare, depărtări, legănări și în mod deosebit folosirea săriturilor ca mingea cu toate variantele de mișcări ale picioarelor și cu întoarceri de 90°—180°.

EXERCIȚII PENTRU ÎNSUȘIREA BAZELOR GENERALE ALE MIȘCĂRII

Ex. 1 (fig. 35).

Poziția de plecare : stînd

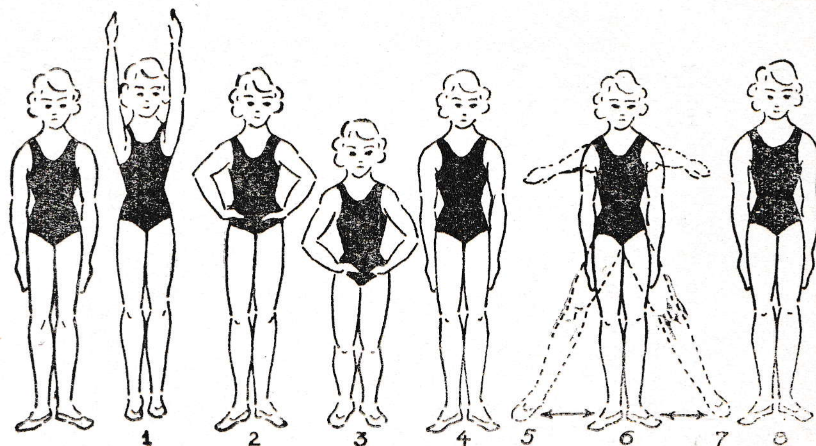
Ducerea brațelor prin lateral în sus, cu ridicarea pe vîrfuri ;

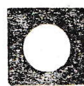
2. Revenire, cu coborîrea călcîielor și ducerea mîinilor pe șold ;
3. Îndoirea genunchilor ;
4. Revenire în stînd :
5. Ducerea piciorului drept lateral, cu brațele întinse ;
6. Revenire în stînd ;
7. Ducerea piciorului stîng lateral, cu brațele înainte ;
8. Revenire în stînd.

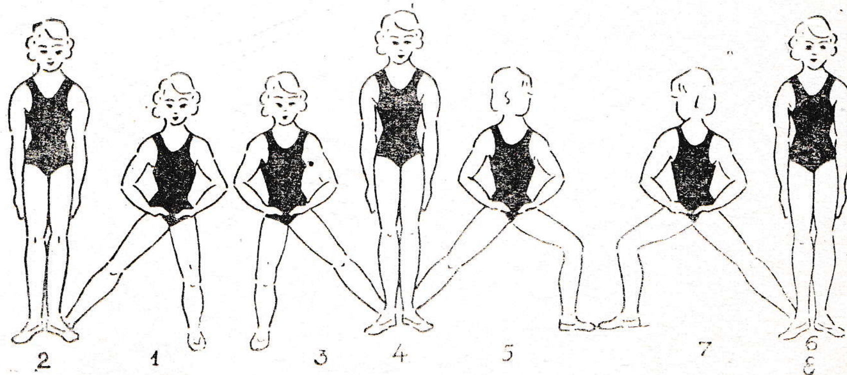
Ex. 2 (fig. 36).

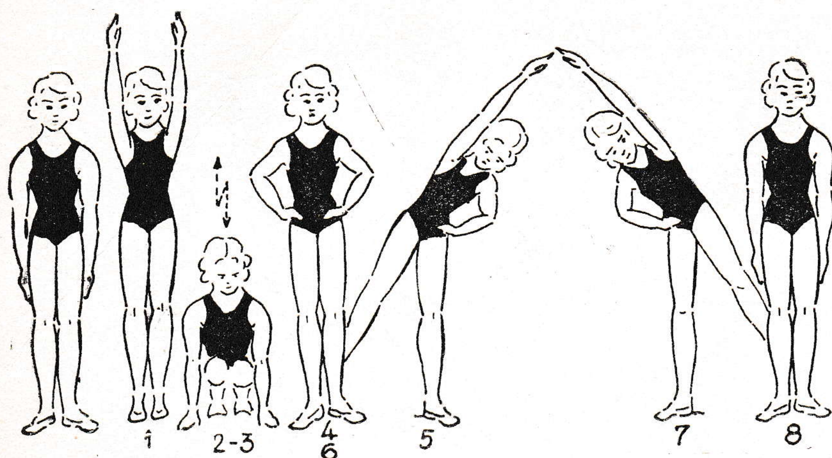
Poziția de plecare : stînd

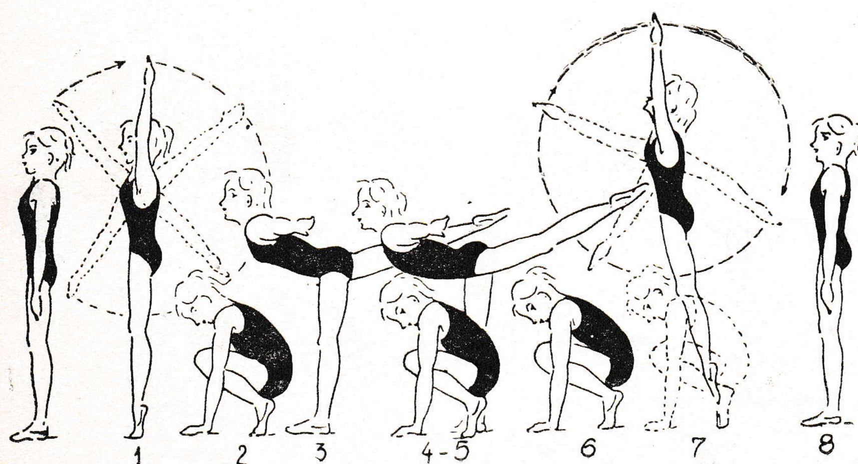
1. Fandare oblic înainte spre stînga, mîinile pe șold ;
2. Revenire în stînd ;
3. Fandare oblic înainte spre dreapta, mîinile pe șold;
4. Revenire în stînd ;
5. Fandare lateral stînga, mîinile pe șold ;
6. Revenire în stînd :
7. Fandare lateral dreapta, cu mîinile pe șold ;
8. Revenire în stînd.











Ex. 3 (fig. 37).

Poziţia de plecare : stînd

1. Ridicare pe vîrfuri, cu ducerea braţelor prin înainte sus ;
2. Coborîrea braţelor prin lateral în jos, cu sprijin ghemuit ;
3. Arcuire în sprijin ghemuit ;
4. Revenire în stînd, cu mîinile pe şold ;
5. Îndoirea trunchiului spre stînga, cu ducerea piciorului stîng lateral, braţul drept înainte în sus ;
6. Revenire în stînd, cu mîinile pe şold ;
7. Îndoirea trunchiului spre dreapta, cu ducerea piciorului drept lateral, braţul stîng întins în sus :
8. Revenire în stînd.

Ex. 4 (fig. 38).

Poziţia de plecare : stînd

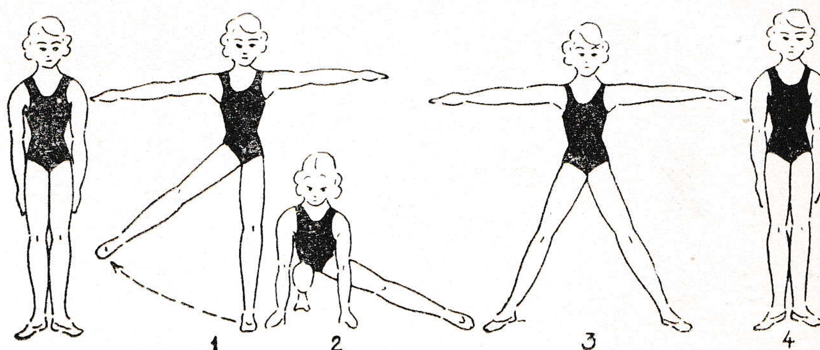
1.-2. Rotarea braţelor prin înainte sus-înapoi jos, în sprijin ghemuit ;

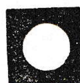
3. Ridicare în cumpănă, cu braţele lateral ;
4. Sprijin ghemuit ;
5. Ridicarea în cumpănă pe celălalt picior, braţele lateral ;
6. Sprijin ghemuit ;

7. Săritură înainte și rotarea brațelor prin înainte, în sprijin ghemuit ;
8. Revenire în stînd

Ex. 5 (fig. 39).

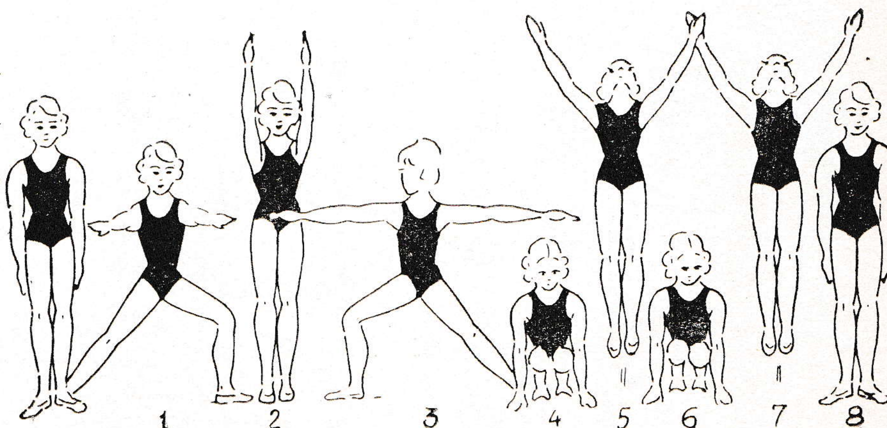
Poziția de plecare : stînd
1. Ridicarea brațelor lateral, cu ducerea piciorului drept lateral ;
2. Sprijin ghemuit pe piciorul drept ;
3. Revenire în stînd depărtat, cu brațele lateral ;
4. Revenire în stînd ;
5—6—7—8. Același exercițiu în partea opusă (spre stînga).

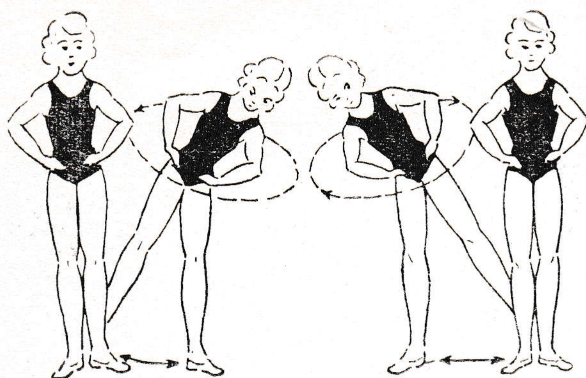




Ex. 6 (fig. 40).

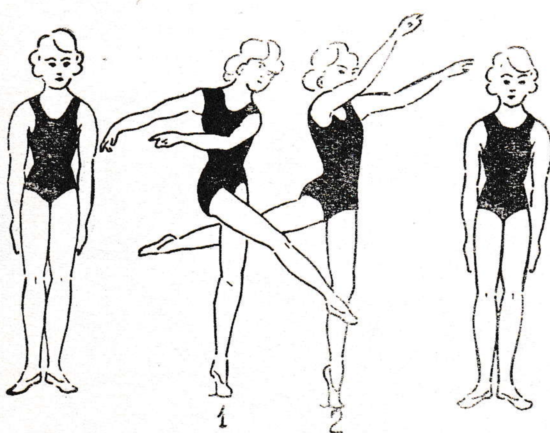
Poziția de plecare : stînd
1. Fandare lateral stînga și ducerea brațelor înainte ;
2. Revenire în stînd, cu ducerea brațelor sus ;
3. Fandare lateral dreapta și ducerea brațelor lateral ;
4. Sprijin ghemuit ;
5. Săritură în extensie ;
6. Sprijin ghemuit ;
7. Săritură în extensie ;
8. Revenire în stînd.





Ex. 7 (fig. 41).

Poziţia de plecare: stînd cu mîinile pe şold 1—8. Depărtarea piciorului stîng spre stînga şi rotarea trunchiului spre stînga. Aceeaşi mişcare spre dreapta.



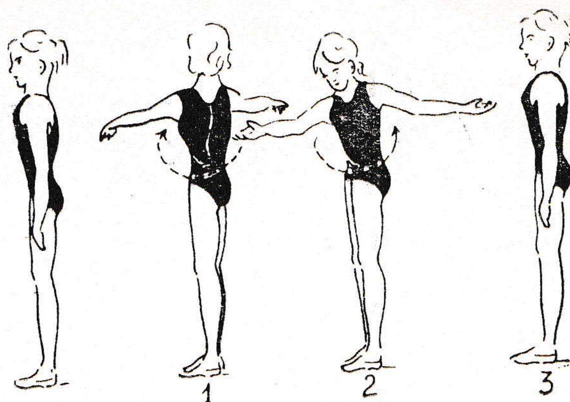
Ex. 8 (fig. 42).

Poziţia de plecare: stînd

1. Balansarea piciorului drept spre stînga odată cu ducerea braţelor înapoi spre dreapta;
2. Balansarea braţelor la stînga sus, odată cu balansarea piciorului înapoi spre dreapta;
3. Revenire în poziţia de plecare.

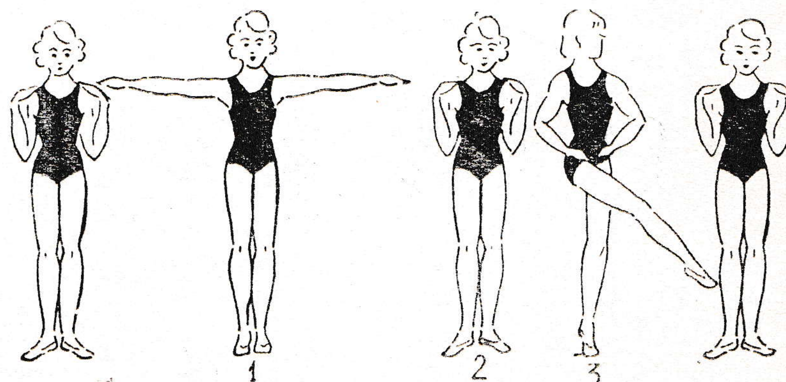
Ex. 9 (fig. 43).

Poziția de plecare : stînd
1. Răsucirea trunchiului spre dreapta, cu ducerea brațelor lateral ;
2. Răsucirea trunchiului spre stînga, lovind palma stîngă de cea dreaptă. În urma lovirii, palma stîngă se duce lateral, odată cu răsucirea trunchiului ;
3. Revenire în stînd.



Ex. 10 (fig. 44).

Poziția de plecare : stînd cu brațele îndoite la umeri.
1. Ridicare pe vîrfuri, cu întinderea brațelor lateral ;
2. Revenire în stînd, cu brațele îndoite la umeri ;
3. Ridicarea piciorului stîng în sus, cu ducerea mîinilor pe șold ;
4. Revenire în stînd, cu brațele îndoite la umeri, odată cu îndoirea piciorului din genunchi.





Ex. 11 (fig. 45).

Poziția de plecare : șezînd cu genunchii îndoiți, cu trunchiul răsucit la dreapta și brațele întinse în aceeași direcție.

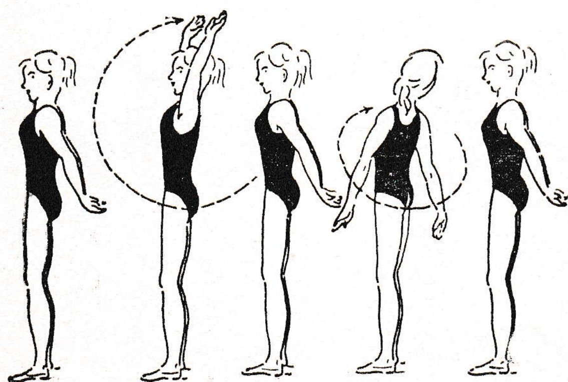
1. Răsucirea trunchiului spre stînga, cu balansarea brațelor în aceeași parte ;
2. Aceeași mișcare spre dreapta.



Ex. 12 (fig. 46).

Poziția de plecare : pe spate culcat, cu brațele întinse în sus.

1. Îndoirea lentă a picioarelor, cu apropierea genunchilor de piept, apucînd gambele cu mîinile ;
2. Revenire lentă în poziția de plecare.



Ex. 13 (fig. 47).

Poziția de plecare : stînd cu brațele înapoi.

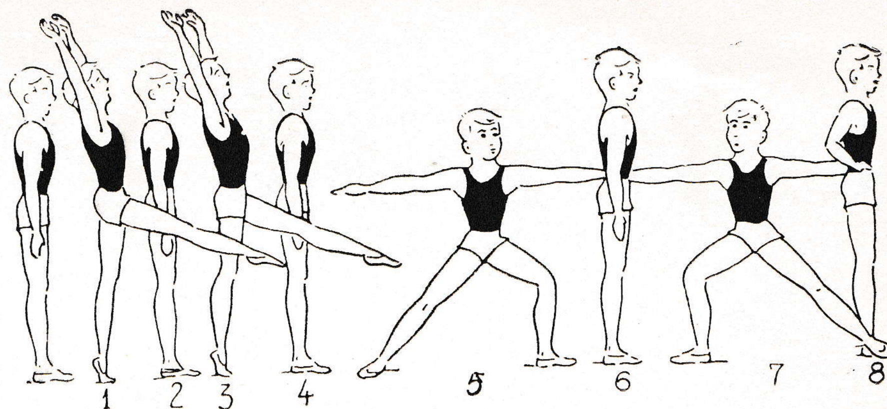
1. Balansarea brațelor prin înainte oblic sus ;
2. Revenire în poziție de plecare ;
3. Răsucirea trunchiului la dreapta, brațele relaxate urmează în mod pasiv trunchiul ;
4. Revenire în poziția de plecare ;

5.6.7.8. Se repetă exercițiul, cu răsucire spre stînga.

Ex. 14 (fig. 48).

Poziția de plecare : stînd

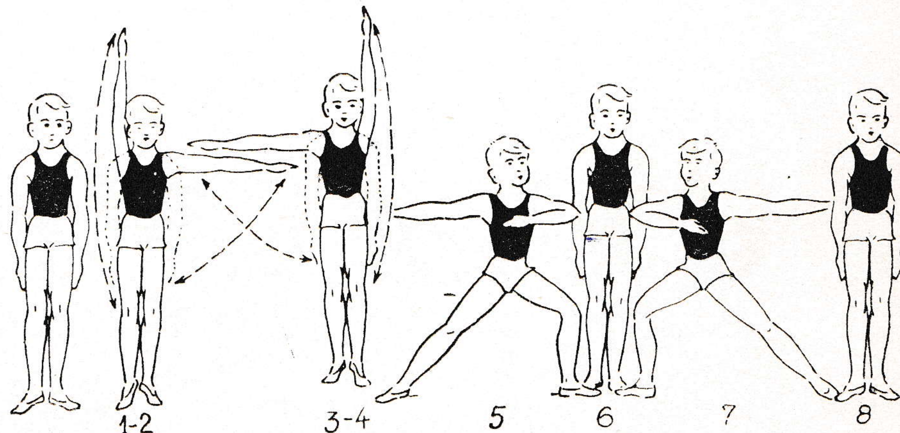
1. Ducerea piciorului drept înainte, ridicînd brațele în sus ;
2. **Revenire în stînd ;**
3. Ducerea piciorului stîng înainte, ridicînd brațele în sus ;
4. **Revenire în stînd ;**
5. Fandare lateral stînga, cu brațele lateral ;
6. **Revenire în stînd ;**
7. Fandare lateral dreapta, cu brațele lateral ;
8. Revenire în stînd, cu mîinile pe șold.

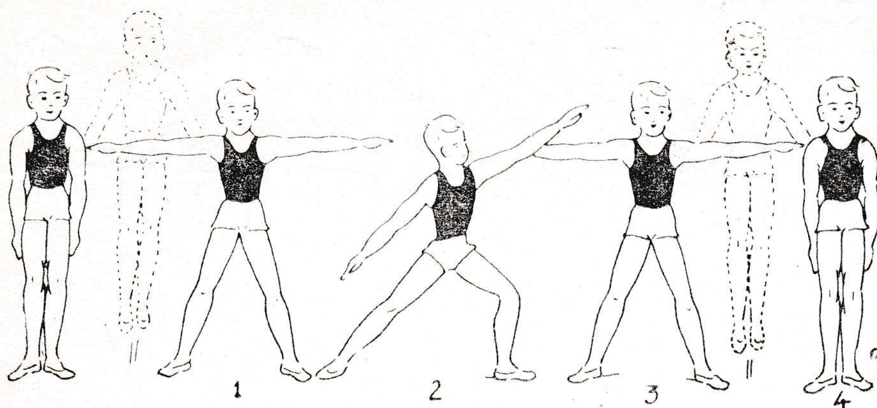


Ex. 15 (fig. 49).

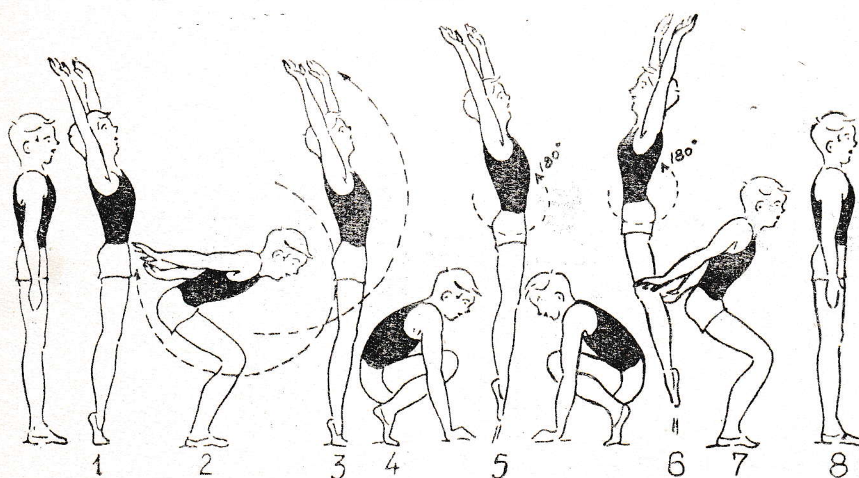
Poziția de plecare : stînd.

1. Ridicarea brațului stîng lateral, dreptul sus și ridicare pe vîrfuri (brațul drept se duce prin înainte sus) ;
2. Revenire în stînd ;
3. Ridicarea brațului drept lateral, brațul stîng prin înainte sus și ridicare pe vîrfuri ;
4. **Revenire în stînd ;**
5. Fandare lateral stînga, cu ducerea brațului stîng la piept și a brațului drept lateral ;
6. **Revenire în stînd ;**









7. Fandare lateral dreapta, cu ducerea brațului drept la piept și a brațului sîng lateral :

8. Revenire în stînd.

Ex. 16 (fig. 50).

Poziția de plecare : stînd.

1. Săritură în depărtat, cu brațele lateral ;

2. Fandare stînga, brațul sting oblic sus, dreptul oblic jos ;

3. Revenire în stînd depărtat și ducerea brațelor lateral ;

Săritură în stînd (apropierea picioarelor și coborîrea brațelor) ;

5.6.7.8. Același exercițiu, executat în partea opusă.

Ex. 17 (fig. 51).

Poziția de plecare : stînd.

1. Ducerea brațelor prin înainte sus, cu ridicare pe vîrfuri ;

2. Balansarea brațelor prin înainte în jos și înapoi, cu îndoirea genunchilor ;

3. Balansarea brațelor prin înainte sus, cu întinderea picioarelor ;

4. Coborîrea brațelor prin înainte, în sprijin ghemuit ;

5—7. Săritură pe loc, cu întoarcere spre stînga 180° şi rotarea braţelor prin înainte sus, cu oprire în stînd, genunchii uşor îndoiţi, braţele oblic înapoi.

8. Revenire în stînd.

Ex. 18 (fig. 52).

Poziţia de plecare : stînd depărtat cu braţele sus.

1—2. Rotarea braţelor spre stînga în plan frontal ;

3. Îndoirea trunchiului spre stînga, cu braţele sus şi cu genunchiul piciorului drept îndoit ;

4. Revenire în stînd ;

5.6.7.8. Acelaşi exerciţiu executat în partea cealaltă.

Ex. 19. (fig. 53).

Poziţia de plecare : stînd depărtat cu braţele sus.

1. Îndoirea trunchiului înainte, cu balansarea braţelor prin înainte — jos — înapoi printre picioarele depărtate ;

2. Revenire;

3. Se repetă îndoirea trunchiului înainte ;

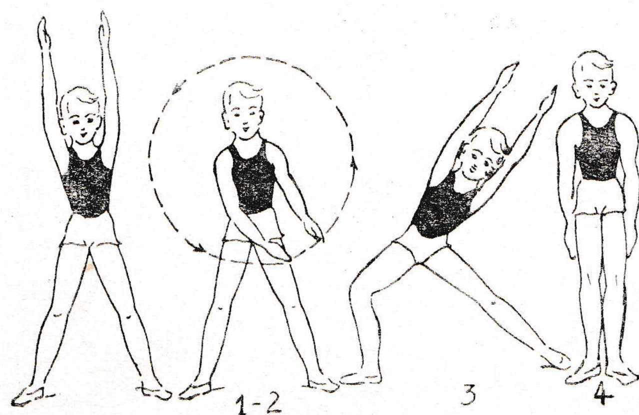
4. Revenire ;

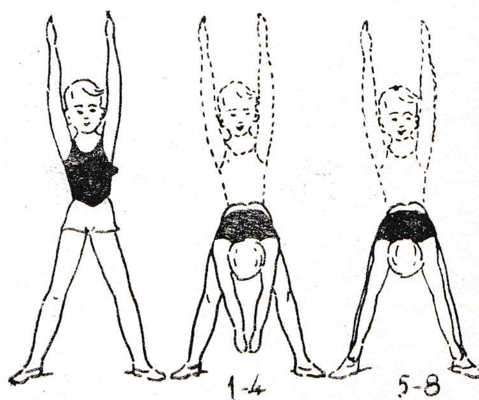
5. Îndoirea trunchiului înainte, atingînd vîrfurile picioarelor cu mîinile ;

6. Revenire ;

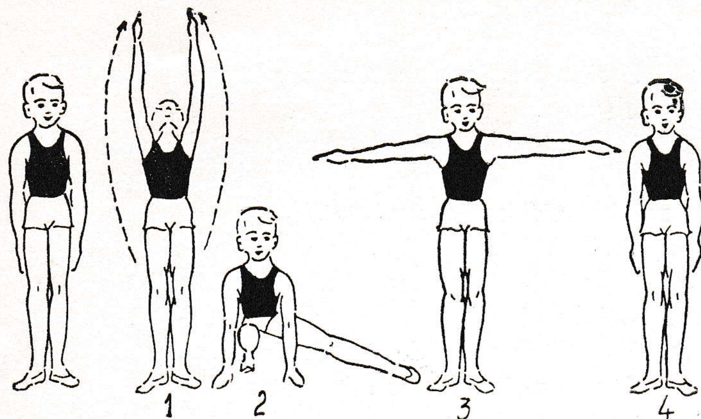
7. Atingerea din nou a vîrfurilor picioarelor cu mîinile ;

8. Revenire.





Ex. **20** (fig. 54).



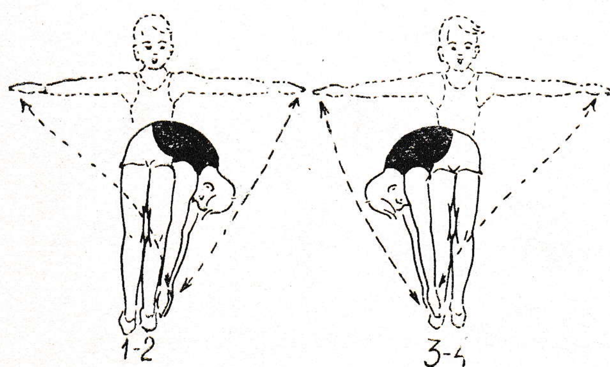
Poziția de plecare : stînd.

1. Ducerea brațelor prin lateral în sus, cu ridicare pe vîrfuri ;
2. Coborîrea brațelor prin înainte și trecere în sprijin ghemuit pe piciorul drept (cu piciorul stîng întins lateral) ;
3. Ridicare în stînd, cu ducerea brațelor lateral ;
4. **Revenire în poziția de plecare ;**

5.6.7.8. Aceeași mișcare cu schimbarea piciorului.



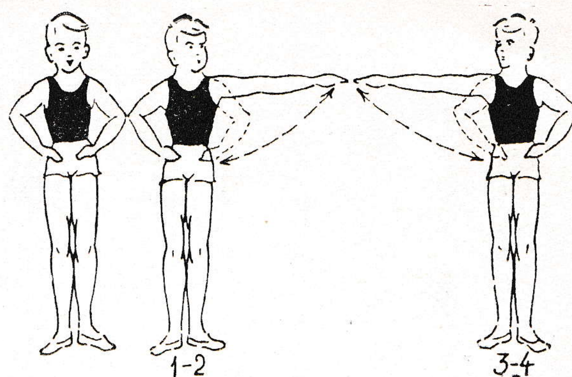
Ex. **21** (fig. 55).



Poziția de plecare : stînd cu vîrfurile apropiate, brațele lateral.

1. Îndoirea răsucită a trunchiului spre stînga, mîinile pe sol ;
2. Revenire ;
3. Aceeași mișcare spre dreapta ;
4. Revenire.

Ex. 22 (fig. 56).



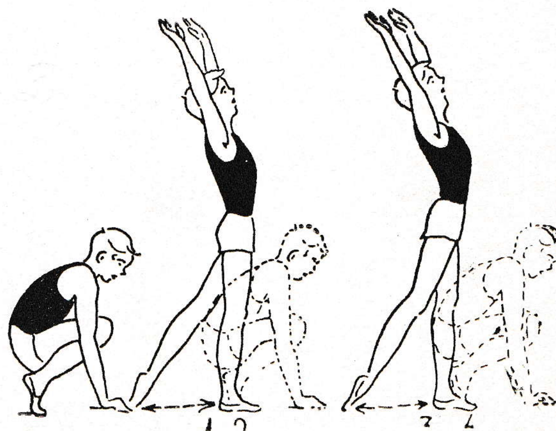
Poziția de plecare : stînd cu mîinile pe șold.

1. Ducerea brațului stîng lateral, cu ridicare pe vîrfuri ;

2. Revenire ;

3—4. Aceeași mișcare schimbînd brațul.

Ex. 23 (fig. 57).

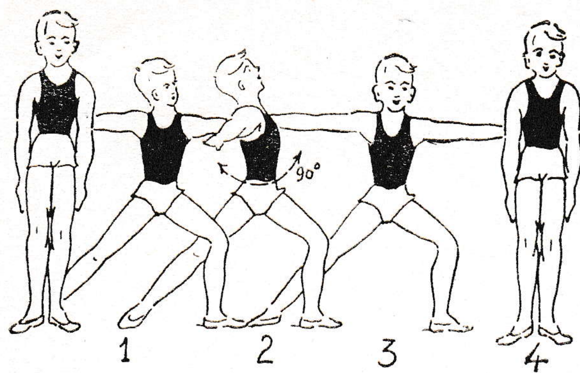


Poziția de plecare : sprijin ghemuit.

1. Ridicarea în picioare, odată cu ducerea piciorului stîng înapoi pe vîrf și a brațelor diagonal-sus (inspirație profundă) ;

2. Revenire în ghemuit (expirație forțată) ;

3—4. Aceeași mișcare schimbînd piciorul.

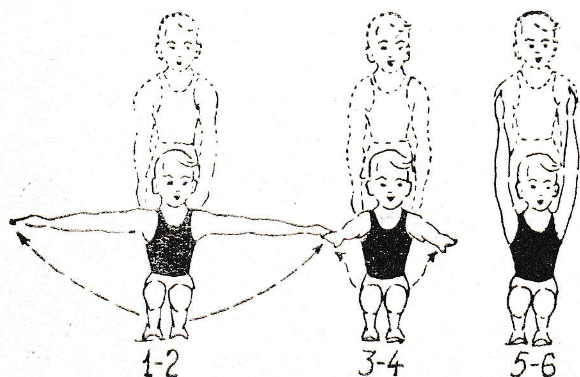


Ex. 24 (fig. 58).

Poziția de plecare : stînd.

1. Fandare lateral stînga, ducînd brațele întinse în lateral ;
2. Răsucirea trunchiului spre stînga, menținînd brațele lateral ;
3. Revenire în fandat lateral stînga, cu brațele lateral ;
4. Revenire în stînd.





Ex. 25 (fig. 59).

Poziția de plecare : stînd.

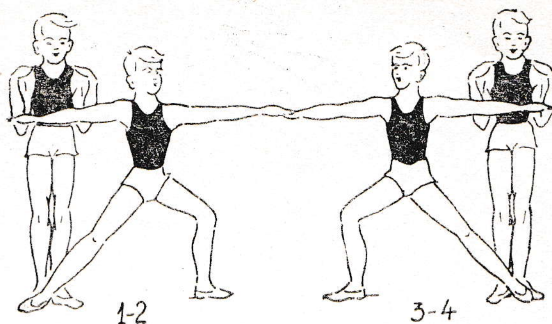
1. Îndoirea genunchilor, ducînd în același timp brațele lateral ;
2. Revenire în stînd ;
3. Îndoirea genunchilor, ducînd în același timp brațele înainte ;
4. Revenire în stînd ;
5. Îndoirea genunchilor, odată cu ducerea brațelor întinse în sus ;
6. Revenire în stînd.

Ex. 26 (fig. 60).

Poziția de plecare: stînd cu brațele îndoite și cu mîinile la umeri.

1. Întinderea brațelor lateral, fandînd lateral spre stînga ;
2. Revenire :

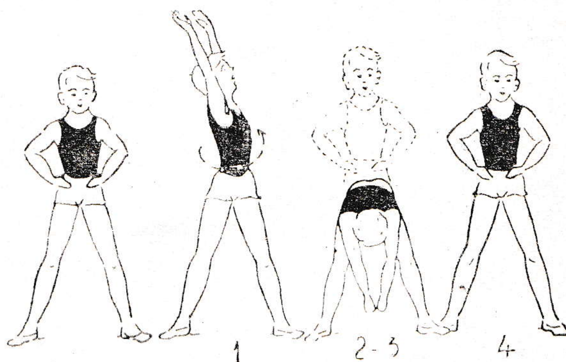
3—4. Aceeași mișcare în partea opusă.



Ex. 27 (fig. 61).

Poziția de plecare: stînd cu picioarele depărtate, mîinile pe șold.

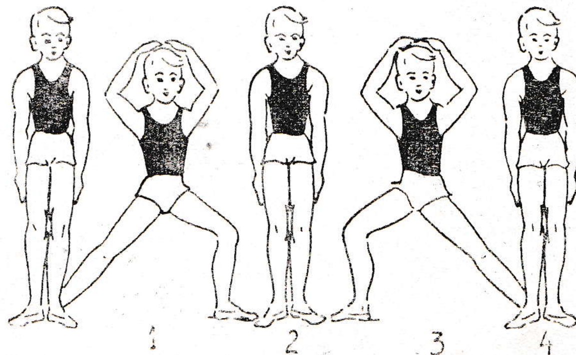
1. Răsucirea trunchiului spre stînga, ducînd brațele diagonal în sus.
2. Revenire ;
3. Îndoirea trunchiului înainte, ducînd brațele printre picioare ;
4. Revenire.

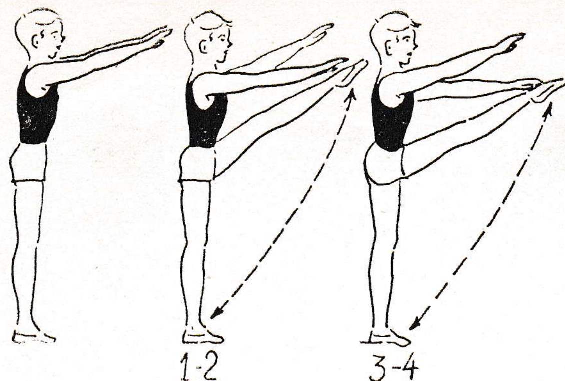


Ex. 28 (fig. 62).

Poziția de plecare: stînd.

1. Fandare spre stînga, ducînd mîinile pe creștet ;
2. Revenire în stînd :
3. Fandare spre dreapta, ducînd mîinile pe creștet ;
4. Revenire în stînd.





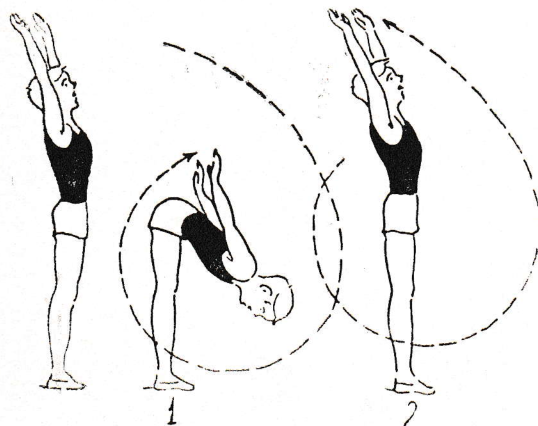
Ex. **29** (fig. 63).

Poziția de plecare : stînd cu vîrfurile picioarelor apropiate și brațele întinse oblic în față.

1. Ridicarea piciorului stîng spre palma brațului drept întins ;

2. Revenire în stînd cu brațele întinse oblic în față ;

3—4. Aceeași mișcare cu piciorul drept și brațul stîng.

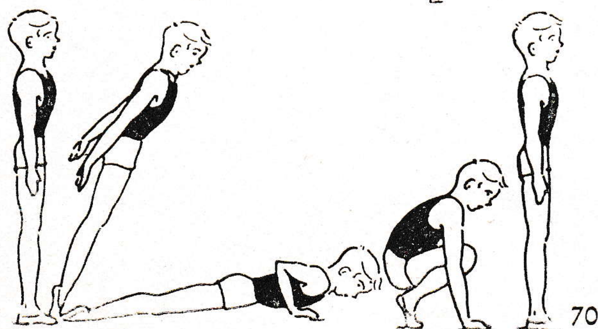


Ex. **30** (fig. 64).

Poziția de plecare : stînd, vîrfurile apropiate, brațele întinse sus.

1. Îndoirea trunchiului în jos, cu legănarea brațelor înapoi ;

2. Revenire în stînd, cu brațele întinse în sus.



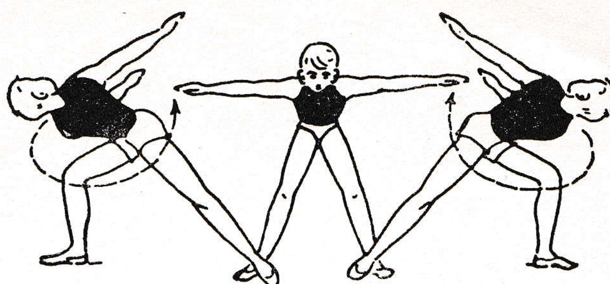
Ex. **31** (fig. 65).

Poziția de plecare : stînd

1. Cădere pe brațe, cu corpul drept ;

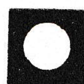
2. Ridicare în stînd, trecînd prin poziția „sprijin ghemuit".

Ex. 32 (fig. 66).

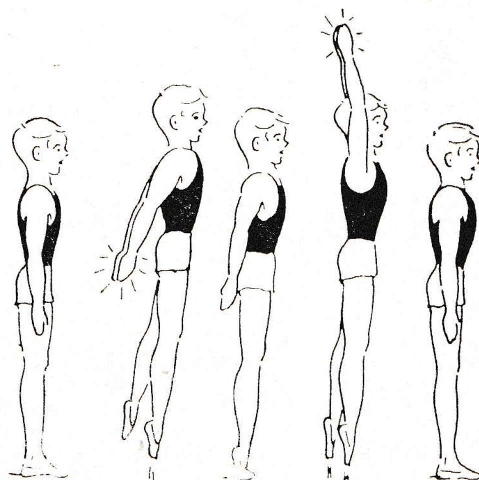


Poziția de plecare : stînd cu picioarele depărtate, trunchiul la orizontală și brațele lateral.

Răsucirea trunchiului stînga-dreapta, cu legănarea liberă a brațelor și cu îndoirea alternativă a genunchilor.

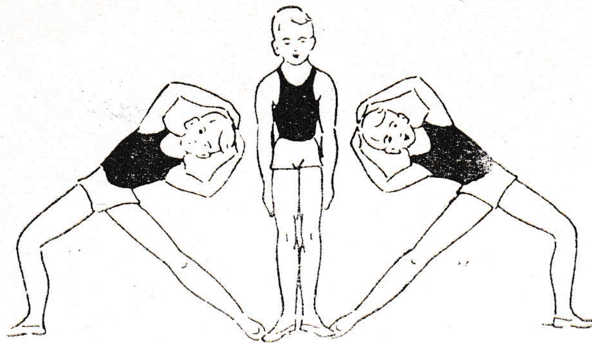


Ex. 33. (fig. 67).



Poziția de plecare : stînd cu vîrfurile picioarelor apropiate.

Săritură pe loc, cu depărtarea și apropierea picioarelor, cu bătaia palmelor deasupra capului și la spate.



Ex. **34.** (fig. 68).

Poziţia de plecare : stînd.

1. Fandare spre dreapta, cu îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ducerea mîinilor pe creştet ;
2. Revenire în stînd ;
3. Fandare spre stînga, cu îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta, cu ducerea mîinilor pe creştet ;
4. Revenire în stînd.

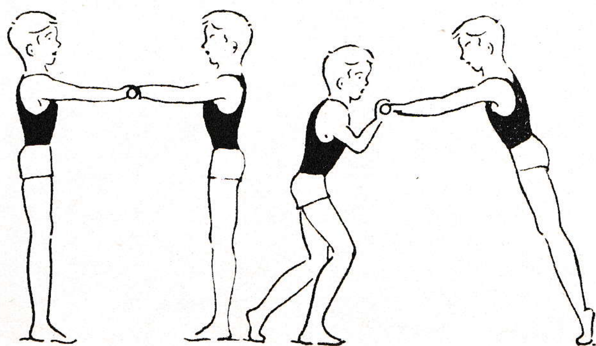
● CAPITOLUL IV ●

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FIZICĂ GENERALĂ

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI, MOBILITĂȚII ȘI SUPLEȚII MEMBRELOR SUPERIOARE

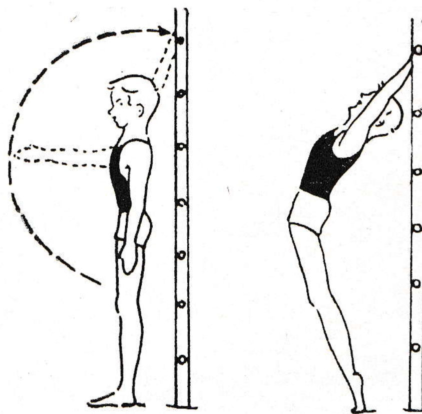
Ex. 1 (fig. 69).

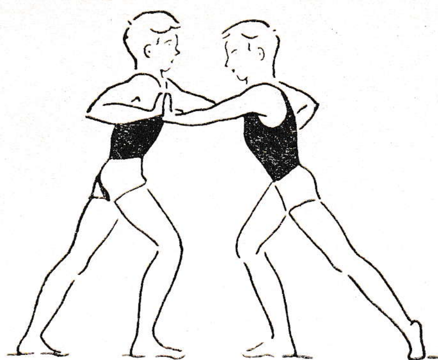
Doi parteneri față în față, cu brațele întinse înainte, apucînd reciproc un baston de gimnastică : îndoiri și întinderi de brațe (partenerii opunînd rezistență pe rînd).

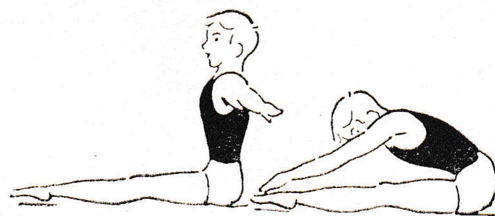


Ex. 2. (fig. 70).

Stînd cu spatele spre scara fixă ; balansarea brațelor prin înainte în sus, extensie, apucare de șipcă și arcuiri.





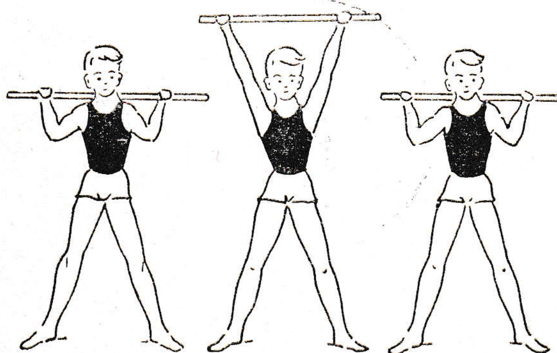


Ex. 3. (fig. 71).

Doi parteneri stînd față în față : împingeri reciproce în mîini (împingerile se vor efectua fără a modifica poziția picioarelor, acestea fiind în poziția „fandat înainte").

Ex. 4 (fig. 72).

Șezînd cu brațele lateral (picioarele mult depărtate) : arcuiri cu ducerea palmelor la vîrful picioarelor și la piept.

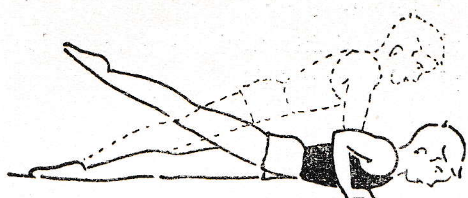


Ex. 5 (fig. 73).

Stînd depărtat, cu bastonul la ceafă (apucat de capete) : întinderea brațelor sus și revenire.

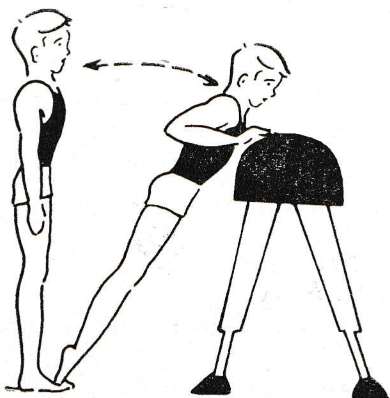
Ex. 6 (fig. 74).

Sprijin culcat : îndoirea brațelor, cu ridicarea unui picior în sus și revenire.



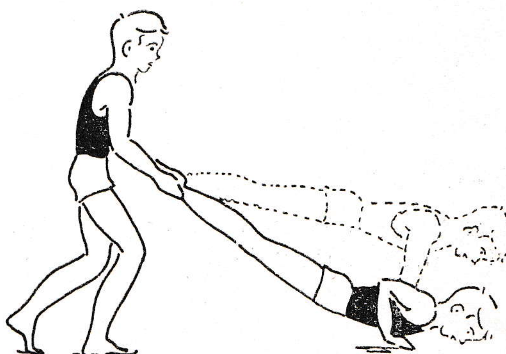
Ex. 7 (fig. 75).

Stînd cu fața spre aparat (capră, ladă, cal etc.) ; cădere înainte în sprijin cu brațele îndoite (mîinile pe aparat) și revenire prin împingere în brațe.



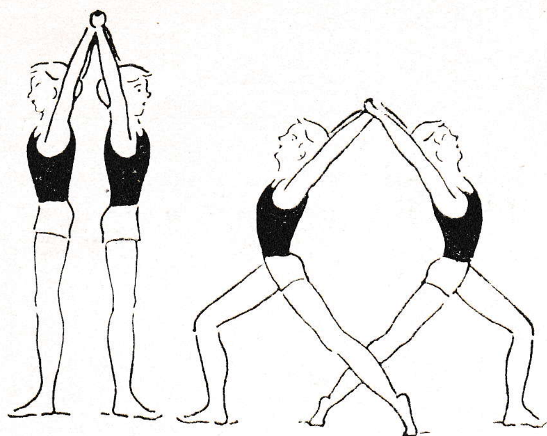
Ex. 8 (fig. 76).

Sprijin culcat cu picioarele susținute la orizontală de un partener (poziția de plecare pentru roabă) : îndoirea brațelor pînă la atingerea solului cu bărbia, apoi revenire.



Ex. 9 (fig. 77).

Doi parteneri stînd spate în spate, de mîini apucat cu brațele sus : se va executa simultan un pas înainte, extensie și arcuire amplă din umeri.

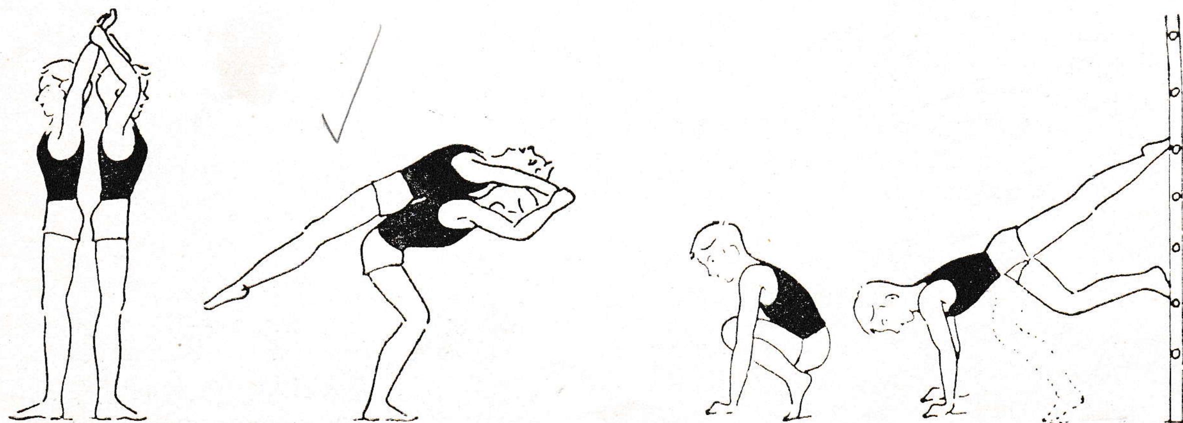


Ex. **10** (fig. 78).

Doi parteneri stînd spate în spate, de mîini apucat cu brațele sus: se va executa „cîntarul" (extensia pasivă a executantului, pe spatele susținătorului, care se îndoaie înainte pînă la orizontală.

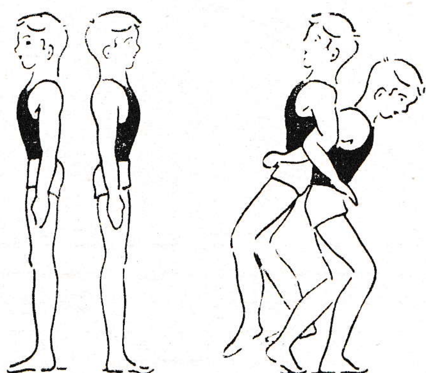
Ex. **11** (fig. 79).

Sprijin ghemuit cu spatele la scara fixă: deplasarea alternativă a picioarelor din treaptă în treaptă și coborîre în același fel. Executantul se va așeza la distanța de o jumătate de metru de scara fixă, iar în timpul deplasării picioarelor palmele vor rămîne fixate pe podea.



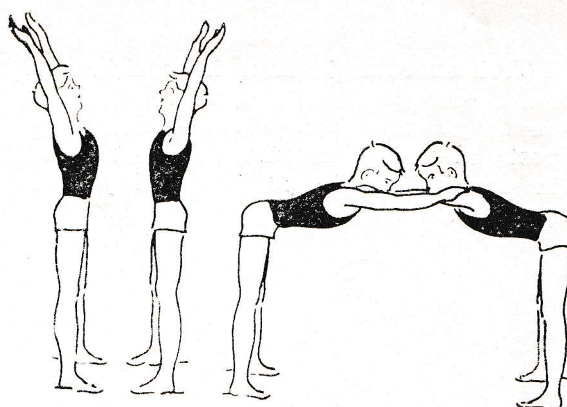
Ex. 12 (fig. 80).

Doi parteneri spate în spate **la distanța** de o lungime de talpă : la semnal, prin ridicarea brațelor lateral, se va căuta prinderea brațelor partenerului și susținîndu-l de deasupra coatelor, ridicarea lui de pe sol, prin ușoara îndoire a trunchiului.



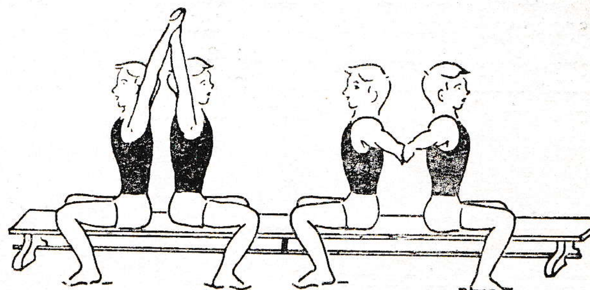
Ex. 13 (fig. 81).

Doi parteneri stînd depărtat față în față: aplecarea trunchiului la orizontală, cu brațele întinse în sus, așezarea mîinilor pe umerii partenerului și arcuiri prin apăsare reciprocă pe omoplați.



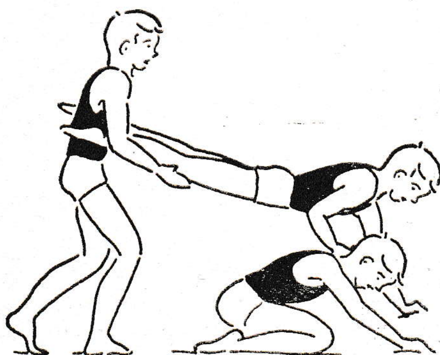
Ex. 14 (fig. 82).

Doi executanți, călare șezînd pe banca în lungime, spate în spate, cu genunchii îndoiți, brațele lateral, de mîini apucat : ridicarea și coborîrea brațelor prin lateral, cu rezistență (un executant ridică brațele iar celălalt opune rezistență la ridicarea brațelor acestuia).



Ex. 15 (fig. 83).

Trei executanți (unul în poziția sprijin culcat cu picioarele susținute la orizontală de un partener) : mers în mîini cu trecere peste al treilea executant (care se găsește în poziția „sprijin pe genunchi pe călcîie șezînd").

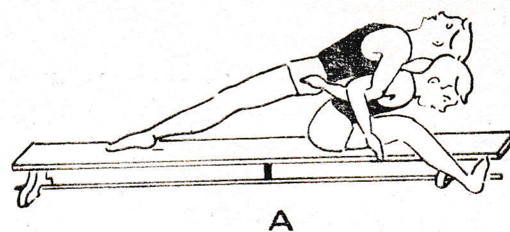


Ex. 16 (fig. 84).

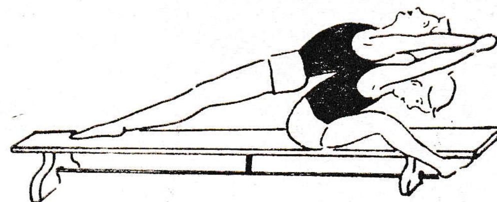
Doi executanți, călare șezînd spate în spate pe banca de gimnastică așezată în lungime, apucat de coate : aplecarea înainte ridicînd în același timp partenerul și revenire în poziția de plecare.

Ex. 17 (fig. 84 B).

Din aceeași poziție de plecare, de mîini apucat : aplecare înainte cu tracțiunea partenerului pe spate.



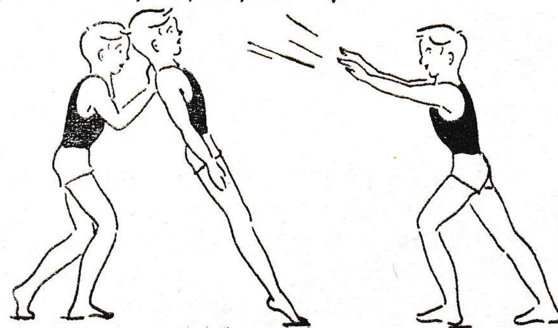
A



B

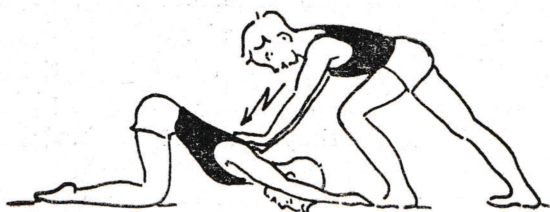
Ex. 18 (fig. 85).

Trei parteneri (unul se culcă cu fața în sus, cu mîinile lîngă corpul încordat) : ridicarea și împingerea dintr-o parte în alta a „omului de lemn", de către ceilalți doi parteneri așezați față în față.



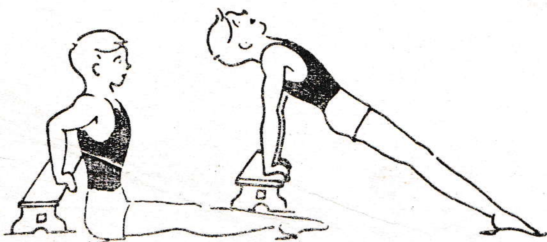
Ex. 19 (fig. 86).

Doi parteneri (unul în poziția „pe genunchi" cu brațele sprijinite pe sol mult înainte, celălalt în fața sa, cu mîinile sprijinite pe umerii săi) : executarea de ușoare **arcuiri, ajutat de partener** prin ușoare presiuni pe omoplații săi.



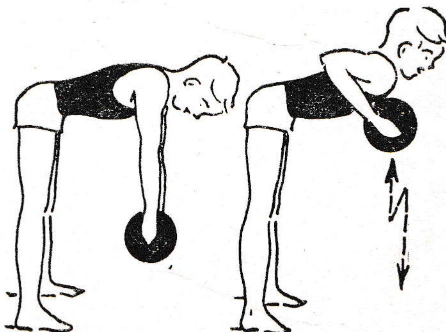
Ex. 20 (fig. 87).

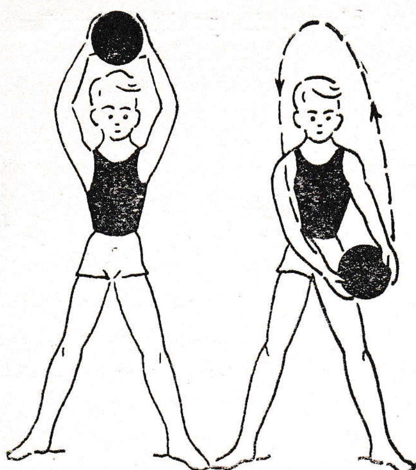
Șezînd cu spatele la banca de gimnastică așezată în lățime (sprijin pe brațe îndoite cu mîinile pe muchia apropiată) : întinderea lentă a brațelor, ridicînd bazinul pînă se ajunge în poziția „sprijin culcat, înapoi" după care revine la poziția de plecare.



Ex. 21 (fig. 88).

Stînd cu picioarele puțin depărtate (trunchiul aplecat la orizontală, brațele întinse în jos, mingea ținută în ambele mîini) : îndoirea brațelor (cu coatele în afară), ducînd mingea la piept, apoi revenire la poziția de plecare. Plecînd din aceeași poziție, putem folosi ca varintă : ducerea mingii la piept numai cu o mînă, cealaltă servind ca sprijin.

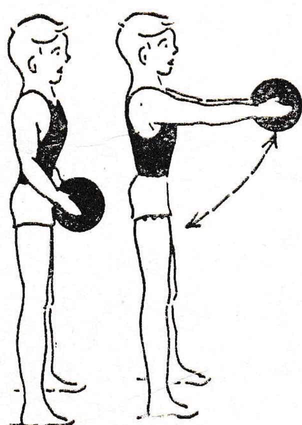




Ex. 22 (fig. 89).

Stînd cu brațele întinse (mingea medicinală ținută cu ambele mîini deasupra capului) : coborîrea brațelor întinse înainte-jos pe lîngă coapsa piciorului stîng, apoi continuarea mișcării înapoi-sus la verticală, descriind un cerc complet în plan vertical. Se repetă mișcarea pe lîngă coapsa piciorului drept. În timpul coborîrii brațelor, picioarele se îndoaie ușor din genunchi, iar trunchiul se apleacă ușor înainte.

●



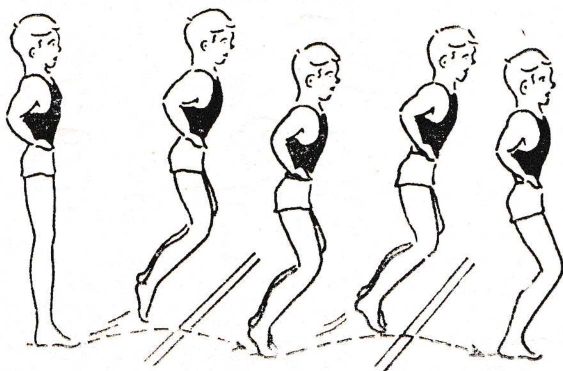
Ex. 23 (fig. 90).

Stînd cu picioarele depărtate (mingea ținută cu ambele mîini în fața coapselor) : ridicarea brațelor întinse pînă la orizontală și revenire în poziția de plecare.

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI MOBILITĂȚII ȘI SUPLEȚII MEMBRELOR INFERIOARE

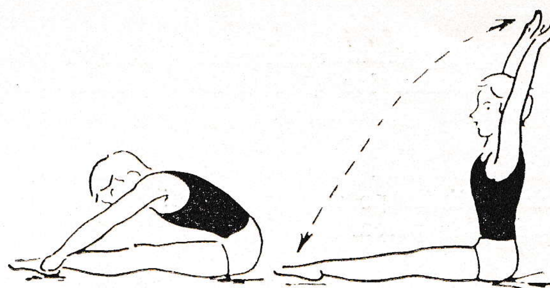
Ex. 1 (fig. 91).

Stînd cu miinile pe șold : sărituri succesive peste linii marcate, prin îndoirea ușoară a genunchilor. Distanța dintre linii va fi marcată în funcție de posibilitățile colectivului cu care se lucrează.



Ex. 2 (fig. 92).

Șezînd cu brațele întinse în sus : îndoirea trunchiului înainte, apucare de glezne, arcuire și revenire în poziția de plecare.

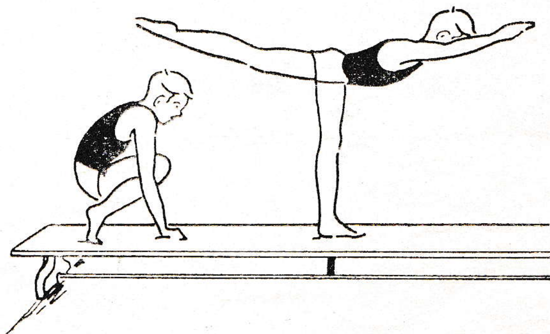


Ex. 3.

De pe loc sau din alergare ușoară, sărituri peste coarda scurtă.

Ex. 4 (fig. 93).

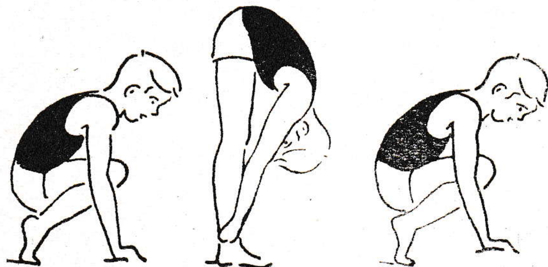
Sprijin ghemuit pe banca de gimnastică : ridicarea în cumpănă pe un picior și revenire **în sprijin** ghemuit, după care se repetă mișcarea pe celălalt picior.



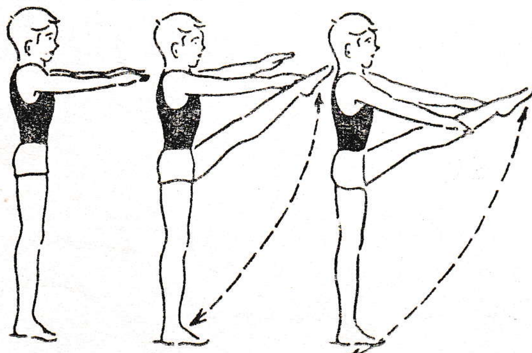
Ex. 5 (fig. 94).

Sprijin ghemuit : ducerea mîinilor la glezne, apucarea lor şi ridicarea şezutei prin întinderea genunchilor apoi revenire la poziţia de plecare.

Ca variantă : întinderea genunchilor, păstrînd mîinile pe duşumea, apoi revenire la poziţia de plecare.



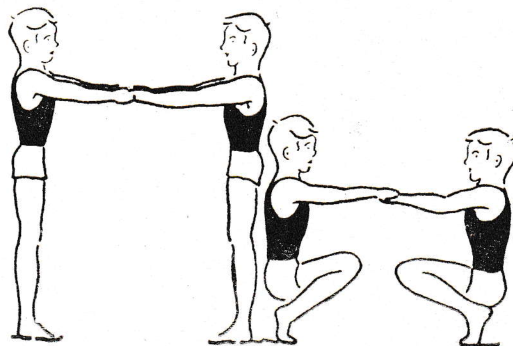
Ex. 6 (fig. 95).



Stînd cu braţele întinse înainte : balansarea energică şi amplă a unui picior înainte-sus spre mîna opusă, după care se revine şi se repetă mişcarea cu celălalt picior.

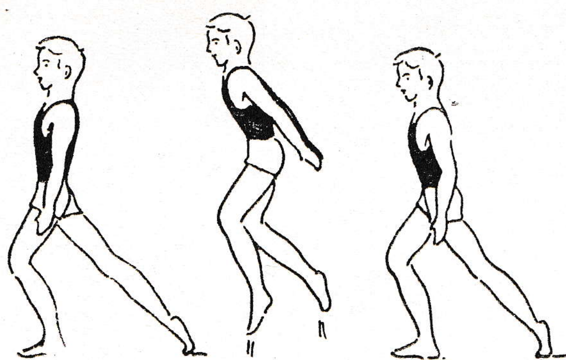
Ex. 7 (fig. 96).

Doi parteneri (stînd faţă în faţă de mîini apucat) : îndoirea şi întinderea genunchilor (genuflexiuni) păstrînd tot timpul spatele drept şi privirea înainte.



Ex. 8 (fig. 97).

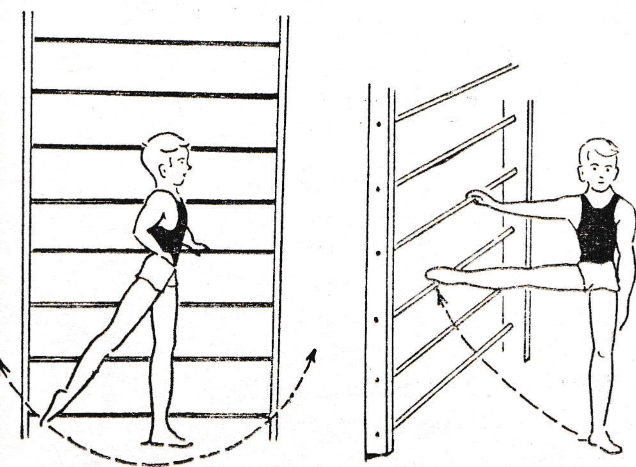
Fandat înainte : schimbarea fandării prin săritură (braţele pe lîngă corp, pe şold sau la spate).



Ex. 9 (fig. 98).

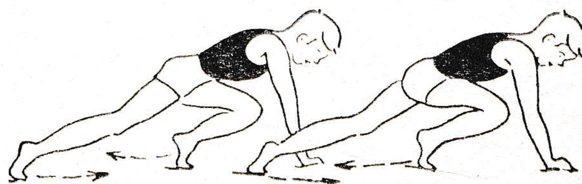
Stînd lateral față de scara fixă (cu o mînă sprijinită de scară pe șipca din dreptul șoldului) : balansarea unui picior (întins) înainte și înapoi. După un număr de repetări se va schimba piciorul și mîna care apucă șipca, prin întoarcere la stînga împrejur.

Din aceeași poziție de plecare : ridicarea piciorului dinspre scară prin balans lateral și sprijinirea vîrfului piciorului pe șipcă la înălțimea la care se ajunge prin balans maxim.



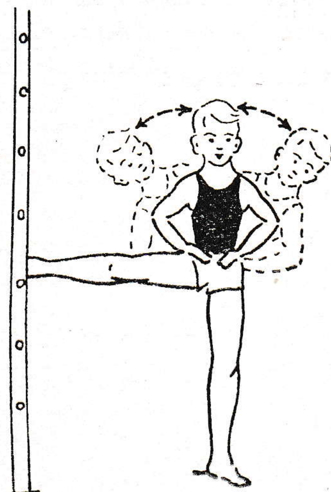
Ex. 10 (fig. 99).

Sprijin ghemuit pe un picior : schimbarea picioarelor prin sărituri alternative.



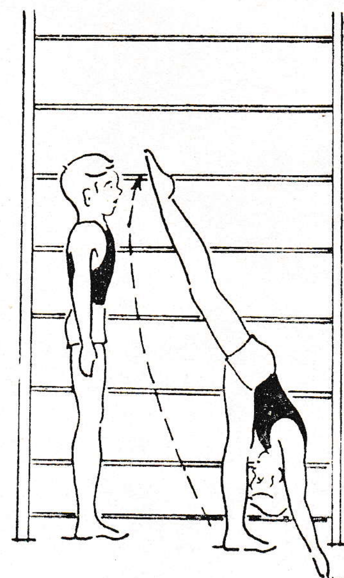
Ex. 11 (fig. 100).

Stînd lateral față de scara fixă (cu vîrful unui picior sprijinit pe șipca din dreptul șoldului) : îndoirea laterală a trunchiului spre scara fixă, revenire și îndoire în partea opusă, păstrînd piciorul ridicat lateral.



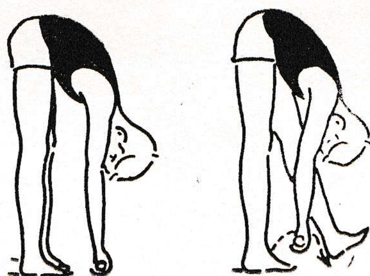
Ex. 12 (fig. 101).

Stînd cu umărul spre scara fixă (apucat cu brațul stîng de șipcă în dreptul umărului) : ducerea unui picior întins înapoi și în sus, odată cu îndoirea trunchiului înainte și așezarea frunții pe genunchi.



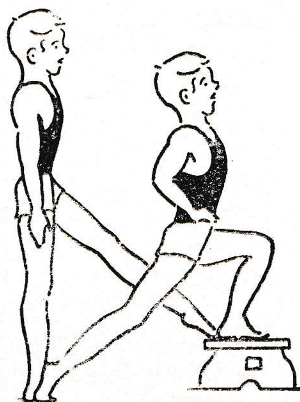
Ex. 13 (fig. 102)

Stînd cu trunchiul mult îndoit înainte (bastonul ținut cu vîrful degetelor, mîinile depărtate la lățimea umerilor, cît mai aproape de sol) : pășire peste baston înainte și înapoi păstrînd genunchii cît mai întinși.



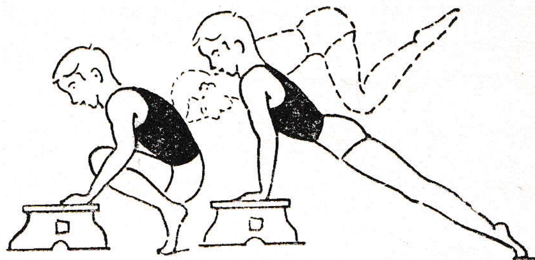
Ex. 14 (fig. 103).

Stînd (la 3—4 lungimi de talpă față de banca de gimnastică, cu un picior sprijinit înainte pe banca în lățime) : fandare, cu ducerea mîinilor pe șold și împingerea bazinului înainte.



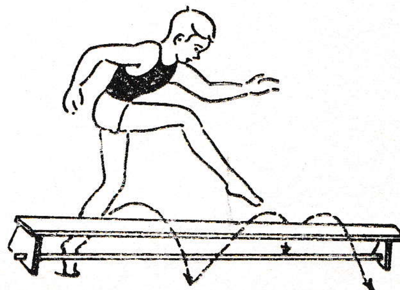
Ex. 15 (fig. 104).

Sprijin culcat (cu mîinile pe muchia apropiată a băncii așezată în lățime) : treceri alternative din sprijin culcat în sprijin ghemuit, prin săritură.



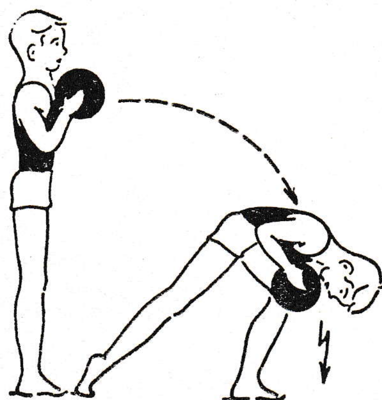
Ex. 16 (fig. 105).

Din alergare : săritură de pe un picior pe celălalt, peste banca de gimnastică așezată în lungime. Săriturile se pot executa peste 1—3 bănci, în funcție de pregătirea colectivului de elevi.



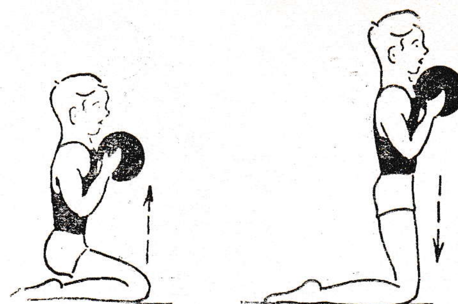
Ex. 17 (fig. 106).

Stînd (cu mingea medicinală ținută cu ambele mîini în dreptul pieptului) : fandare înainte pe piciorul stîng, cu aplecarea trunchiului înainte odată cu ducerea mingii pe genunchi, arcuire și revenire prin întinderea bruscă a genunchiului. Mișcarea se repetă, fandînd pe piciorul drept.



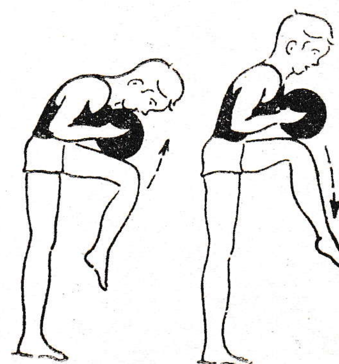
Ex. 18 (fig. 107).

Pe genunchi (cu mingea ținută la piept cu ambele mîini) : trecere în poziția „pe genunchi pe călcîie șezînd" și revenire la poziția de plecare.



Ex. 19 (fig. 108).

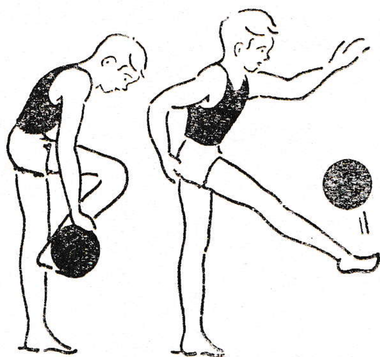
Stînd (mingea ținută cu ambele mîini pe genunchiul piciorului stîng, trunchiul aplecat ușor înainte) : ridicări și coborîri succesive ale genunchiului stîng. Se va repeta mișcarea cu piciorul drept. Ca variantă pu-



tem folosi aruncarea mingii în sus, prin întinderea bruscă a genunchiului și prinderea ei în cădere cu ambele mîini.

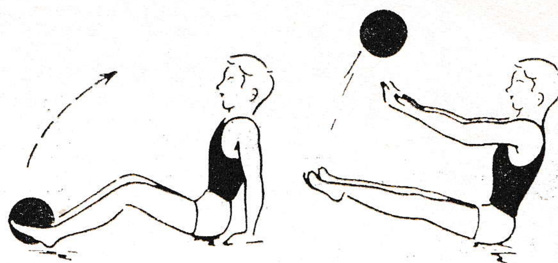
Ex. 20 (fig. 109).

Stînd pe piciorul stîng (mingea ținută cu mîna dreaptă pe laba piciorului drept care este îndoit din genunchi) : aruncarea mingii în sus prin întinderea bruscă a piciorului și prinderea ei în cădere cu ambele mîini.



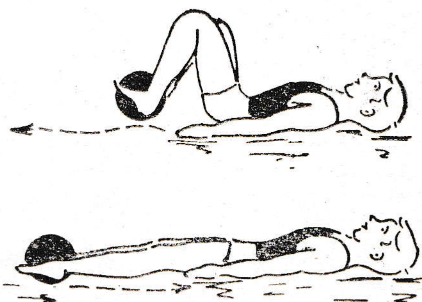
Ex. 21 (fig. 110).

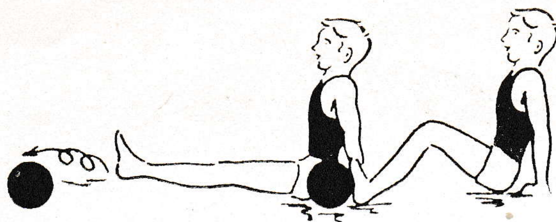
Șezînd (cu palmele sprijinite lateral pe sol, genunchii ușor îndoiți, mingea prinsă între labele picioarelor) : aruncarea mingii în sus prin întinderea bruscă a picioarelor și prinderea ei în cădere cu ambele mîini.



Ex. 22 (fig. 111).

Pe spate culcat (brațele întinse pe lîngă corp, cu palmele în jos, mingea ținută între labele picioarelor pe sol) : îndoirea genunchilor, ridicînd mingea și apropiind-o de șezută, apoi revenire în poziția de plecare.



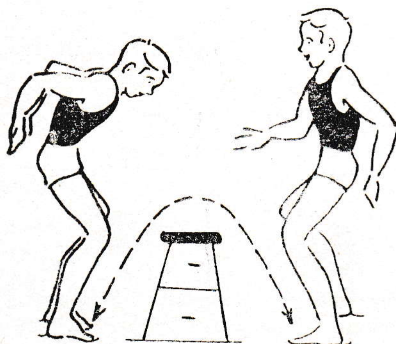


Ex. **23** (fig. 112).

Şezînd (cu palmele sprijinite înapoi, genunchii îndoiţi, mingea pe sol în faţa picioarelor) : împingerea mingii înainte prin întinderea bruscă a picioarelor. Exerciţiul se va executa în doi.

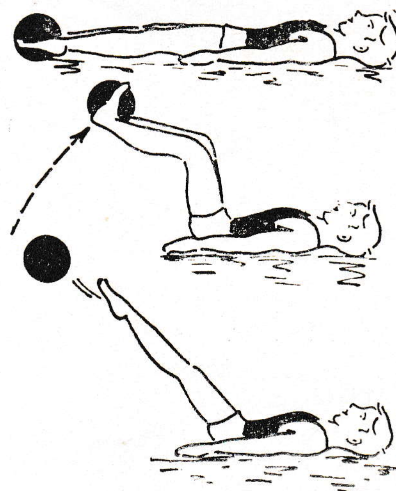
Ex. **24** (fig. 113).

Stînd (cu faţa spre lada cu două cutii aşezată în lăţime) : prin bătaie cu ambele picioare, se execută sărituri peste ladă cu întoarceri de 180° înainte de aterizare.



Ex. **25** (fig. 114).

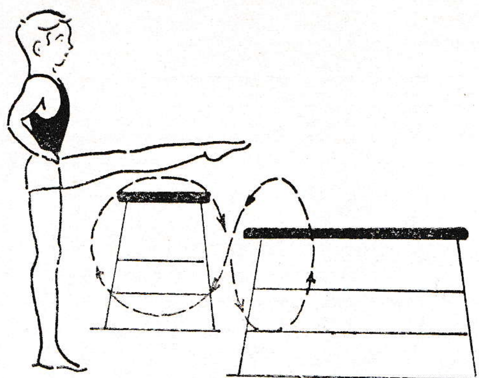
Pe spate culcat (braţele întinse de-a lungul corpului, cu palmele pe sol, mingea ţinută între labele picioarelor pe sol) : îndoirea genunchilor la piept, apoi aruncarea ei prin întinderea bruscă a picioarelor înainte.



Ex. **26** (fig. 115).

Stînd cu faţa spre două lăzi de gimnastică aşezate în unghi drept : balansarea picio-

rului în așa fel încît să descrie „opturi“ prin mișcarea pe care o face.

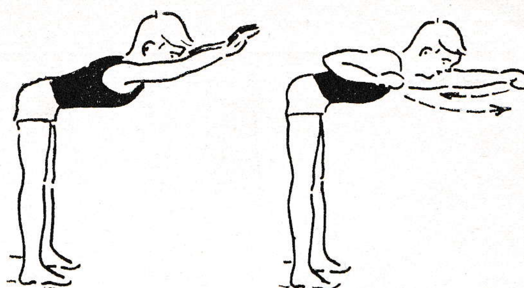


EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI MUSCULATURII SPATELUI, A MOBILITĂȚII ȘI SUPLEȚII TRUNCHIULUI

Ex. 1 (fig. 116).

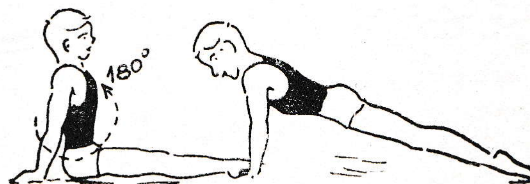
Stînd cu picioarele depărtate (trunchiul la orizontală, capul ușor înclinat înapoi, brațele înainte) : imitarea loviturii „directe“ din box.

Din aceeași poziție de plecare : executarea de mișcări care să simuleze mișcările procedeului „bras“ de la înot.



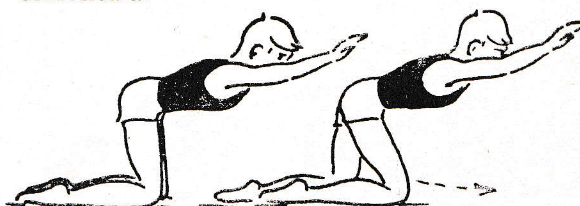
Ex. 2 (fig. 117).

Șezînd (cu palmele sprijinite înapoi) : întoarcere 180° și trecere în sprijin culcat înainte.



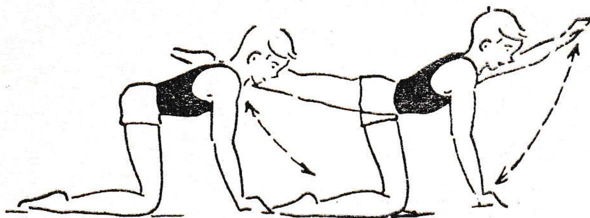
Ex. 3 (fig. 118).

Pe genunchi (trunchiul la orizontală, brațele în prelungirea trunchiului) : deplasare înainte pe genunchi, menținînd trunchiul la orizontală.



Ex. 4 (fig. 119).

Sprijin pe genunchi : ducerea unui braţ în sus o dată cu ridicarea piciorului opus înapoi.



Ex. 5 (fig. 120).

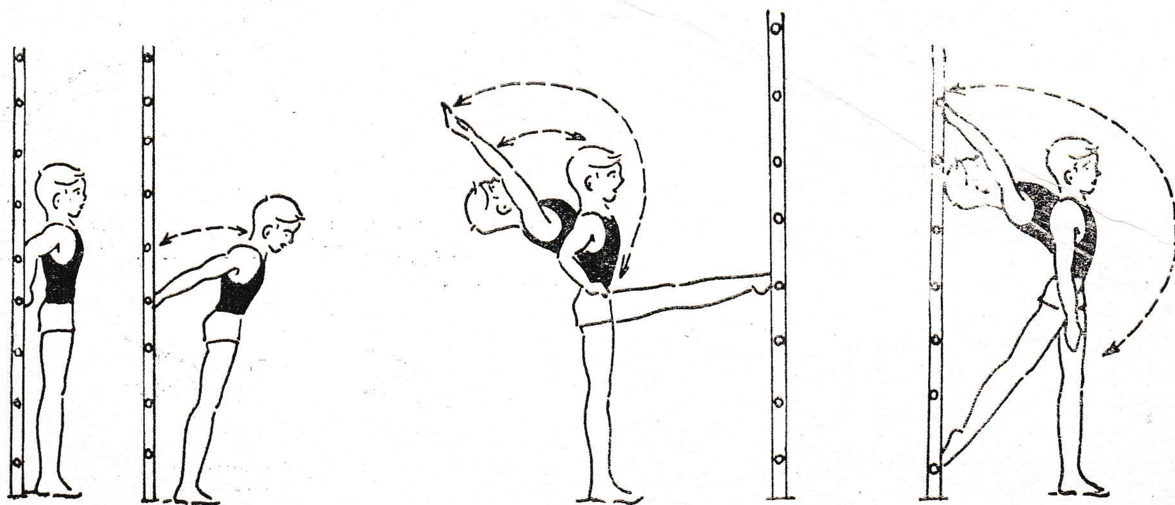
Stînd cu spatele la scara fixă (apucat cu braţele îndoite în dreptul şoldului, corpul lipit de scara fixă) : întinderea braţelor şi revenire.

Ex. 6 (fig. 121).

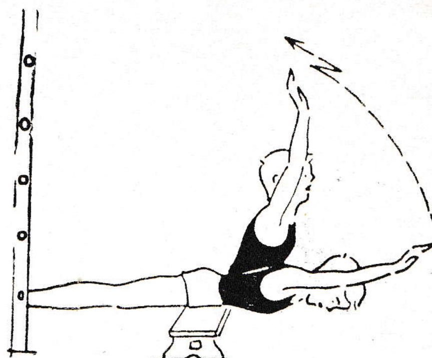
Stînd cu faţa la scara fixă (la 3—4 lungimi de talpă de scară, cu un picior sprijinit pe şipcă la diferite înălţimi) : extensia trunchiului cu braţele în diferite poziţii.

Ex. 7 (fig. 122).

Stînd cu spatele la scara fixă (cu vîrful unui picior sprijinit înapoi pe şipcă) : extensia lentă a trunchiului cu apucarea şipcii. După un număr de repetări, se va schimba piciorul.

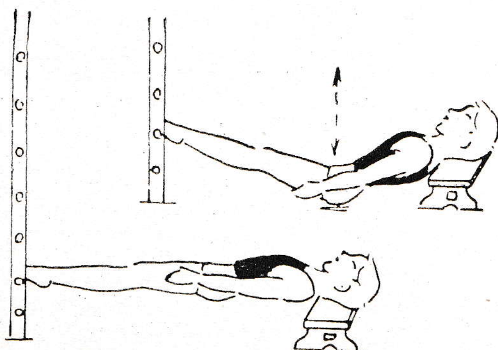


Ex. 8 (fig. 123).



Înainte culcat pe banca de gimnastică (cu bazinul pe bancă şi picioarele spre scara fixă, iar călcîiele sprijinite sub şipca a doua) : extensia trunchiului, cu arcuiri de braţe.



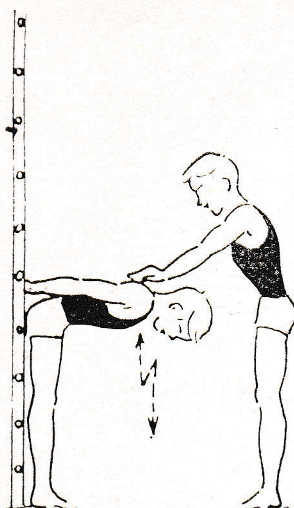


Ex. 9 (fig. 124).

Pe spate culcat (picioarele spre scara fixă, călcîiele sprijinite pe şipca 3 sau 4, iar ceafa sprijinită pe banca aşezată în lăţime, braţele lîngă corp, şezuta pe sol) : îndreptarea trunchiului prin ridicarea şezutei, apoi revenire.

Ex. 10 (fig. 125).

Doi parteneri (unul stă cu spatele la scara fixă apucat de şipca din dreptul şoldului, cu trunchiul aplecat la orizontală, iar celălalt stînd în faţa primului cu mîinile sprijinite pe omoplaţii acestuia) : rezistenţa


Fig. 125

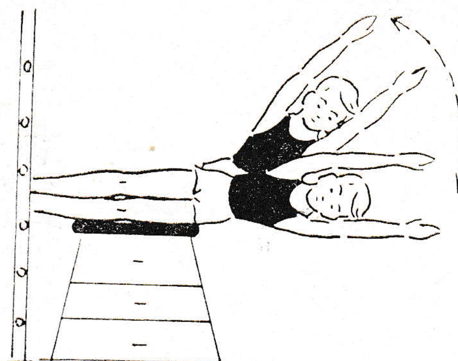
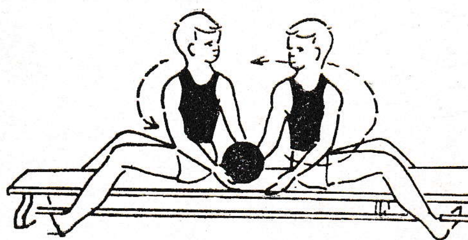

Fig. 126


Fig. 127


Fig. 128

alternativă la ridicarea și coborîrea trunchiului.

Ex. 11 (fig. 126).

Culcat pe o latură pe lada de gimnastică așezată în lățime (cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe șipcă, brațele întinse) : îndoirea laterală a trunchiului spre scara fixă, apoi revenire.

Ex. 12 (fig. 127).

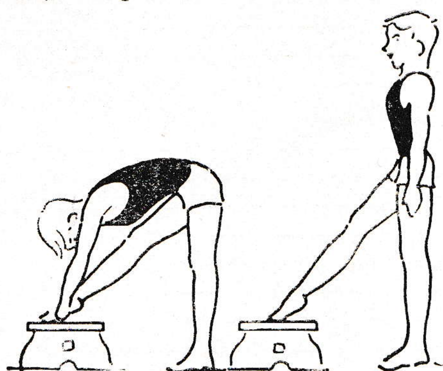
Stînd (lateral față de banca de gimnastică, la 2—3 lungimi de talpă depărtare, cu vîrful unui picior sprijinit lateral pe bancă) : îndoirea laterală a trunchiului spre bancă o dată cu ducerea brațelor în sus, cu arcuire și cu îndoirea piciorului din afară în timpul arcuirii.

Ex. 13 (fig. 128).

Doi executanți (călare șezînd spate în spate pe banca de gimnastică la depărtare de 50 cm unul de altul, picioarele semiflexate); transmiterea unei mingi medicinale partenerului prin partea stîngă (partenerul fiind așezat în spate), acesta după ce a preluat-o o predă din nou partenerului printr-o întoarcere în partea opusă.

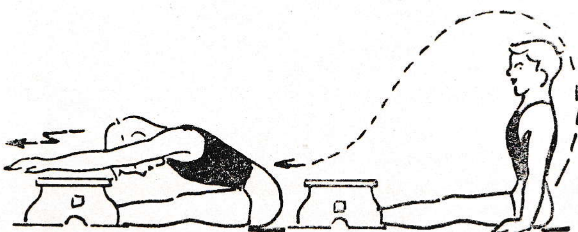
Ex. 14 (fig. 129).

Stînd (la două lungimi de talpă de banca de gimnastică cu fața spre ea, un picior sprijinit pe bancă) : îndoirea trunchiului înainte, apucarea gleznei, arcuire și revenire la poziția de plecare.



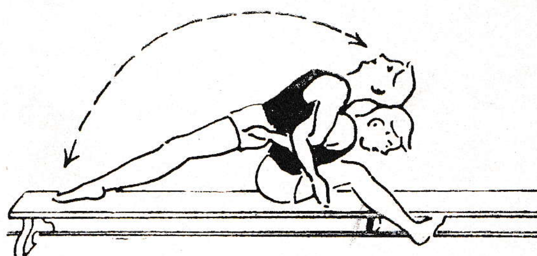
Ex. 15 (fig. 130).

Șezînd (pe sol cu fața spre banca de gimnastică, cu vîrfurile picioarelor sub scîndura de ședere) : îndoirea trunchiului înainte, cu alunecarea palmelor pe suprafața băncii și cu depășirea progresivă a acesteia.



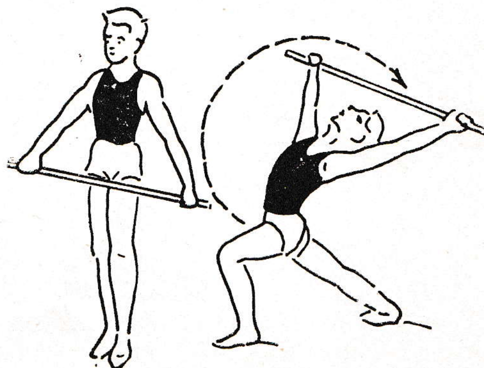
Ex. 16 (fig. 131).

Doi executanți (călare șezînd spate în spate pe banca de gimnastică așezată în lungime, apucat de coate) : aplecare înainte, ridicînd partenerul pe spatele său și revenire.



Ex. 17 (fig. 132).

Stînd (brațele în jos țin un baston de gimnastică apucat de capete) : fandare înainte odată cu ducerea brațelor sus-înapoi. extensia trunchiului și revenire.



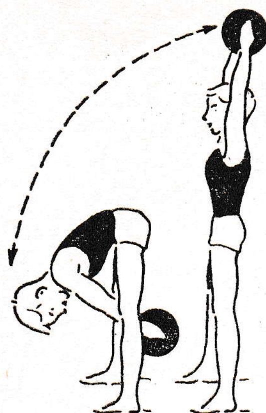


Fig. 133

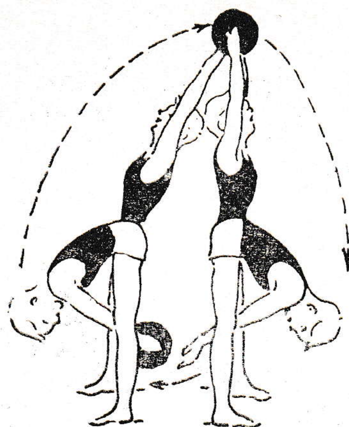


Fig. 134

Ex. 18 (fig. 133).

Depărtat stînd (brațele întinse, mingea medicinală ținută cu ambele mîini deasupra capului) : îndoirea trunchiului înainte-jos, ducînd mingea mult înapoi printre picioare după care se revine la poziția de plecare prin îndreptarea trunchiului. În timpul execuției, picioarele se vor menține întinse, iar capul între brațe.

Ex. 19 (fig. 134).

Cîte doi (stînd depărtat spate în spate la un pas distanță, cu brațele întinse, unul din parteneri ținînd mingea cu ambele mîini) : îndoirea trunchiului înainte-jos și transmiterea mingii printre picioare partenerului, apoi îndreptarea trunchiului, extensie și reprimirea mingii în această poziție de la partener. După ce mingea descrie în felul acesta cîteva cercuri complete, se va schimba sensul transmiterii.

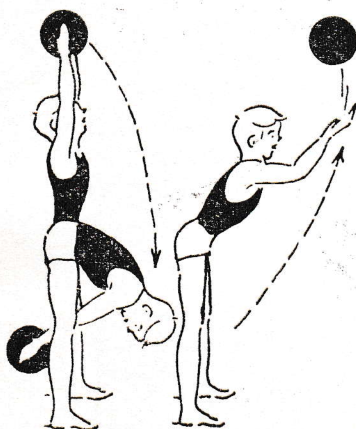


Fig. 135

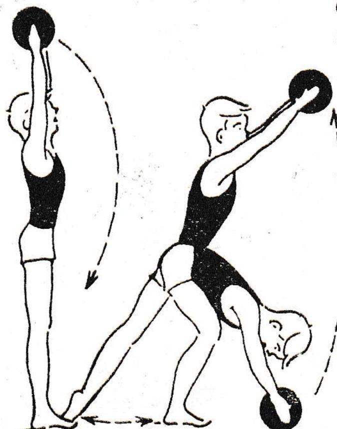


Fig. 136

Ex. 20 (fig. 135).

Depărtat stînd (brațele întinse, mingea ținută cu ambele mîini deasupra capului) : îndoirea trunchiului înainte-jos, apoi îndreptarea bruscă a trunchiului cu aruncarea mingii înainte sus. Exercițiul se va executa cu partener (care va sta la doi pași distanță de executant) care, după ce prinde mingea din zbor o va transmite în același mod partenerului de la care a primit-o.

Ex. 21 (fig. 136).

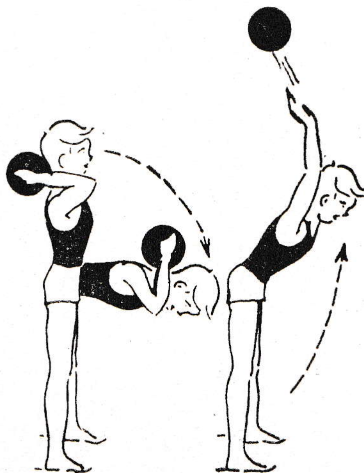
Stînd (cu brațele întinse, mingea ținută cu ambele mîini deasupra capului) : fandare înainte cu îndoirea trunchiului în față, atingerea solului cu mingea apoi îndreptarea trunchiului și readucerea piciorului din față lîngă celălalt, după care mișcarea se repetă, fandînd cu celălalt picior.

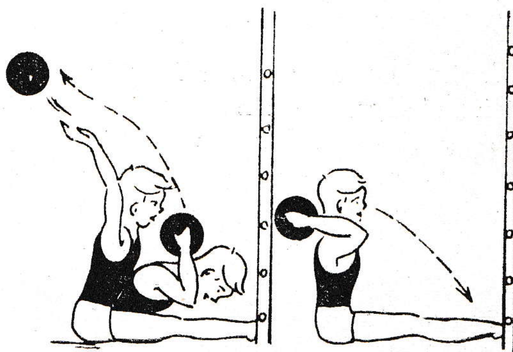
Ex. 22 (fig. 137).

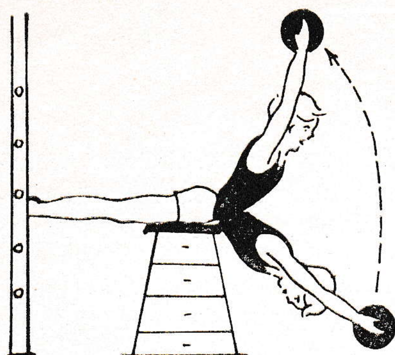
Depărtat stînd (brațele îndoite țin mingea la ceafă) : aplecarea trunchiului la orizontală, apoi îndreptarea bruscă și aruncarea mingii înapoi.

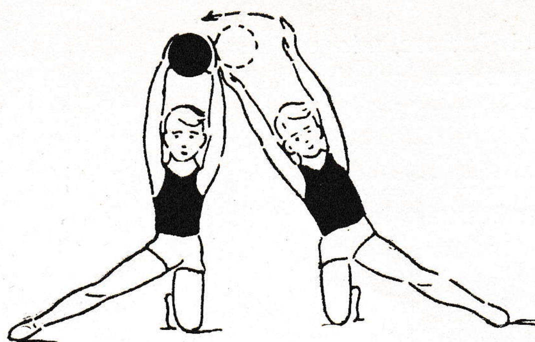
Ex. 23 (fig. 138).

Șezînd (cu fața spre scara fixă, cu vîrfurile picioarelor prinse sub ultima șipcă, mingea ținută la ceafă cu ambele mîini îndoite din cot) : îndoirea trunchiului înainte și revenire bruscă, aruncînd mingea înapoi. Mișcarea se execută în doi (partenerului care stă în spatele executantului, va prinde mingea și i-o va înapoia, rostogolind-o pe sol. După un număr de repetări se vor inversa rolurile.









Ex. 24 (fig. 139).

Înainte culcat (pe lada de gimnastică, cu picioarele spre scara fixă, călcîiele sprijinite sub șipcă, pentru a menține echilibrul mingea medicinală ținută cu ambele mîini, brațele întinse în prelungirea trunchiului care este aplecat spre sol) : extensia trunchiului odată cu ridicarea brațelor în sus și revenire la poziția de plecare. Exercițiul se execută în continuare.

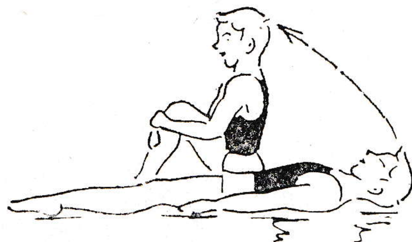
Ex. 25 (fig. 140).

Cîte doi alături (stînd pe genunchiul piciorului din interior, iar cu celălalt întins lateral. Unul din executanți va ține mingea cu ambele mîini deasupra capului, brațele întinse) : îndoirea trunchiului spre interior și transmiterea mingei partenerului care, preluînd-o, se îndoaie în partea opusă după care, revenind, retransmite mingea partenerului de la care a primit-o.

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI ABDOMINALE

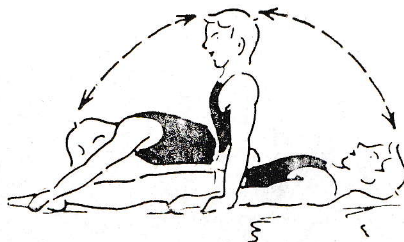
Ex. 1 (fig. 141).

Culcat (cu picioarele întinse, brațele pe lingă corp) : ridicare în șezînd și îndoirea unui genunchi la piept cuprinzîndu-l cu brațele, după care se revine în poziția de plecare.



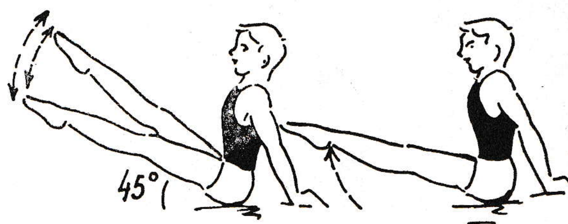
Ex. 2 (fig. 142).

Culcat (brațele pe lîngă corp) : ridicarea trunchiului în șezînd, îndoire înainte apucînd vîrfurile picioarelor cu mîinile, apoi revenire în poziția de plecare.



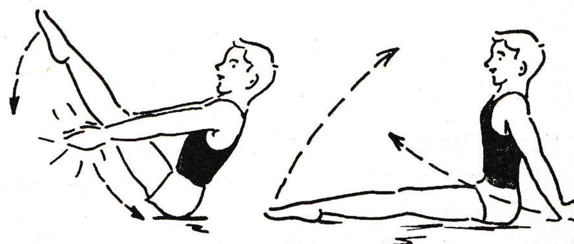
Ex. 3 (fig. 143).

Sprijin înapoi șezînd (picioarele ridicate la 45°) : forfecarea picioarelor întinse (în sus și în jos) fără să se atingă solul.



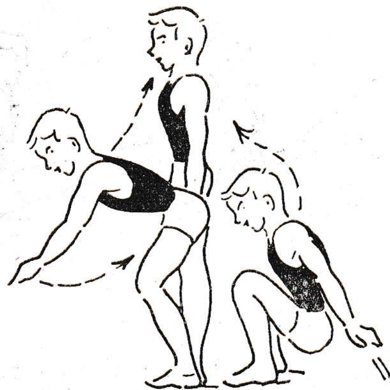
Ex. 4 (fig. 144).

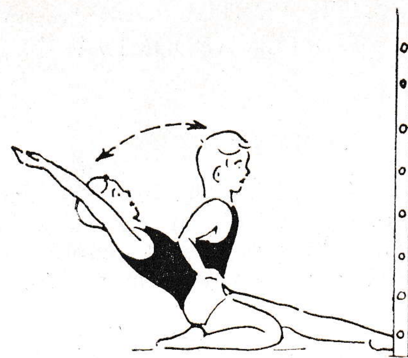
Sprijin înapoi șezînd : ridicarea picioarelor întinse odată cu ducerea brațelor înainte și bătaia palmelor înapoia picioarelor ridicate cît mai sus.



Ex. 5 (fig. 145).

Sprijin înapoi şezînd : îndoirea genunchilor şi deplasarea centrului de greutate înainte, trecînd în poziţia „stînd“ prin împingere energică în braţe.



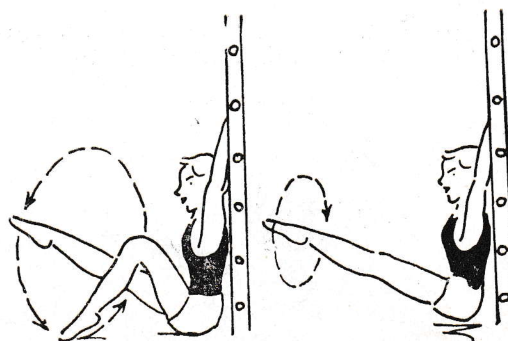


Ex. 6 (fig. 146).

Şezînd pe călcîiul unui picior (celălalt sprijinit cu vîrful sub şipca 2 sau 3, cu faţa la scara fixă) : înclinarea trunchiului înapoi, ducînd braţele în diferite poziţii.

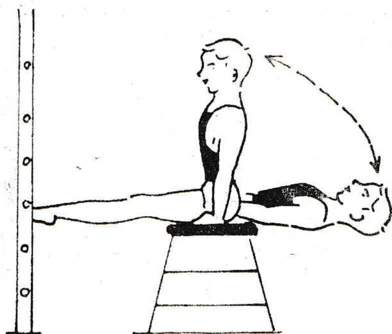
Ex. 7 (fig. 147).

Şezînd cu spatele la scara fixă (apucat cu braţele îndoite sau întinse în sus) : ducerea picioarelor în „echer“, poziţie din care se vor executa rotări, forfecări, depărtări şi apropieri de picioare etc.



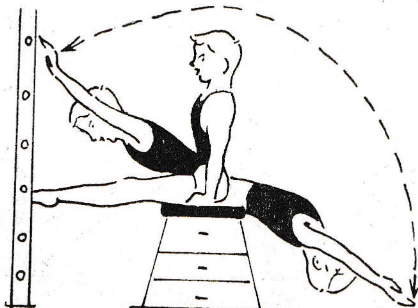
Ex. 8 (fig. 148).

Şezînd (pe lada de gimnastică aşezată în lăţime, cu faţa spre scara fixă şi vîrfurile picioarelor sprijinite sub şipca ce corespunde înălţimii lăzii) : lăsarea trunchiului pe spate pînă la orizontală şi revenire la poziţia de plecare.



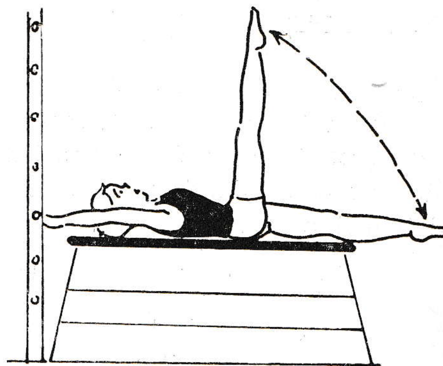
Ex. 9 (fig. 149).

Din aceeaşi poziţie de plecare : lăsare pe spate pînă ce braţele ating solul apoi revenire şi îndoirea trunchiului înainte, ducînd palmele la vîrful picioarelor.



Ex. 10 (fig. 150).

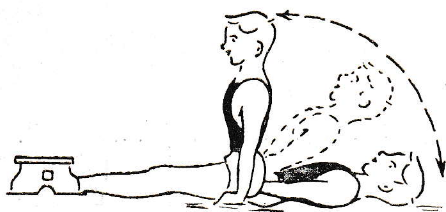
Culcat (pe lada aşezată în lungime, cu capul spre scara fixă, apucat de şipca ce corespunde înălţimii lăzii) : ridicarea şi coborîrea picioarelor. Din aceeaşi poziţie se poate executa rotarea amplă a picioarelor din articulaţia şoldului.



Ex. 11 (fig. 151).

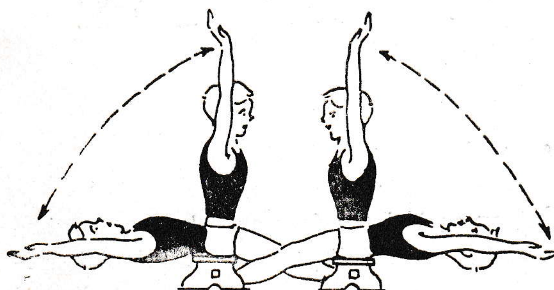
Întreg şezînd (cu faţa spre banca de gimnastică aşezată în lăţime, cu vîrful picioarelor sub bancă) : coborîrea trunchiului înapoi

pînă la atingerea solului, apoi ridicarea lui la verticală. Spatele se va menţine drept, iar privirea va urmări în deplasare palmele.



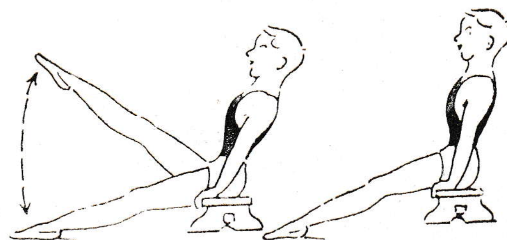
Ex. 12 (fig. 152).

Doi parteneri (şezînd pe bănci de gimnastică aşezate în lăţime la un metru distanţă, intercalaţi, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub banca din faţă) : lăsarea trunchiului înapoi pînă la atingerea solului cu capul şi revenire.



Ex. 13 (fig. 153).

Şezînd (pe banca de gimnastică aşezată în lăţime, cu picioarele întinse înainte, menţinînd călcîiele pe sol, mîinile pe muchea apropiată) : înclinarea uşoară a trunchiului înapoi, cu ridicarea unui picior la 45°, după care urmează revenirea la poziţia de plecare. Mişcarea se execută alternativ cu fiecare picior sau succesiv.



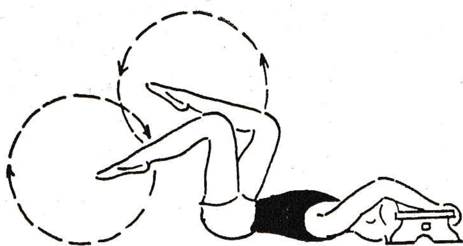
Ex. 14 (fig. 154).

Şezînd (pe banca de gimnastică aşezată în lăţime, picioarele în echer) : îndoirea şi întinderea genunchilor. Din aceeaşi poziţie, echer menţinut, sau depărtarea şi apropierea picioarelor.



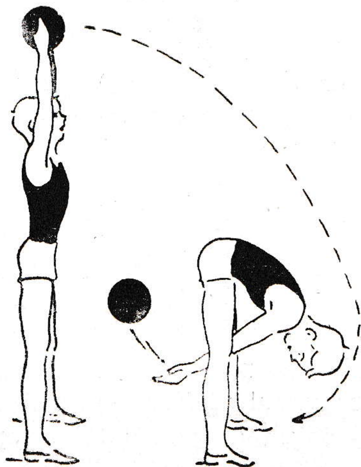
Ex. 15 (fig. 155).

Culcat (cu mîinile întinse peste banca de gimnastică așezată în lățime, apucînd cu mîinile muchea depărtată) : îndoirea și întinderea genunchilor, imitînd mersul pe bicicletă.



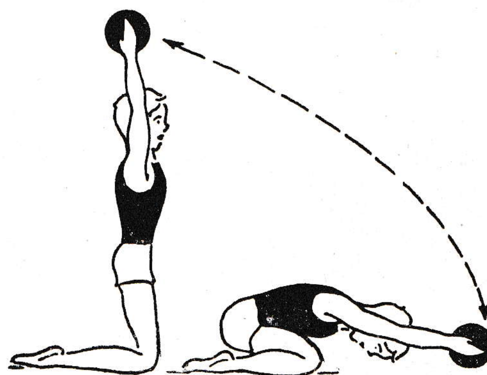
Ex. 16 (fig. 156).

Depărtat stînd (cu brațele întinse, ținînd o minge medicinală cu ambele mîini deasupra capului) : îndoirea trunchiului înainte-jos și aruncarea mingii înapoi printre picioare. În tot timpul execuției, genunchii se vor menține întinși.



Ex. 17 (fig. 157).

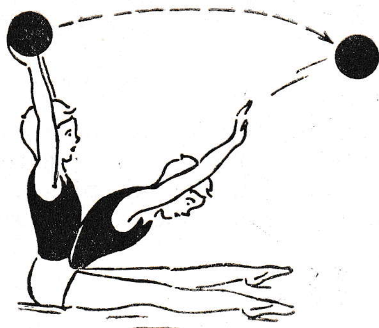
Pe genunchi (brațele sus, ținînd deasupra capului o minge medicinală) : îndoirea trunchiului înainte-jos, ducînd mingea pe sol și lăsînd șezuta pe călcîie, apoi revenire.



Ex. 18 (fig. 158).

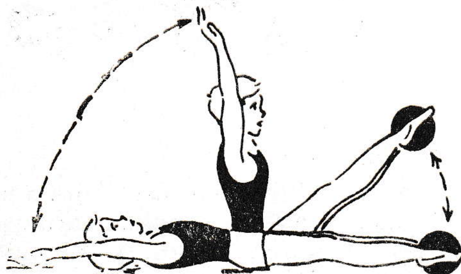
Depărtat șezînd (brațele sus, ținînd o minge medicinală deasupra capului) : aruncarea mingii prin îndoirea bruscă a trunchiului în față. Exercițiul se execută cu ajutorul

unui partener care, prinzînd mingea din zbor, o retransmite partenerului, executînd aceeași mișcare.



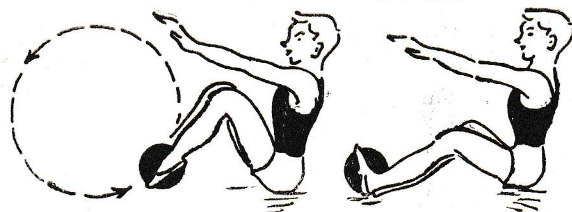
Ex. 19 (fig. 159).

Culcat (cu brațele în prelungirea corpului, mingea medicinală ținută între labele picioarelor) : ridicarea trunchiului la verticală odată cu ridicarea picioarelor întinse la 45° deasupra solului, după care se revine lent la poziția de plecare.



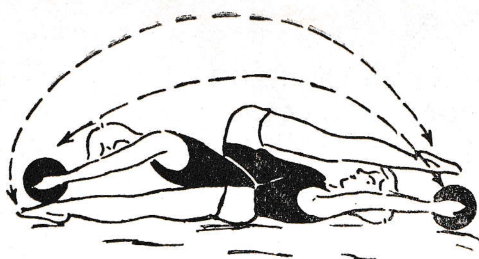
Ex. 20 (fig. 160).

Șezînd (trunchiul ușor înclinat înapoi, brațele întinse înainte — sus, genunchii îndoiți, mingea ținută între labele picioarelor pe sol) : ridicarea mingii de pe sol și descrierea unui cerc în plan sagital prin mișcarea picioarelor din genunchi înainte — sus, înapoi — jos.



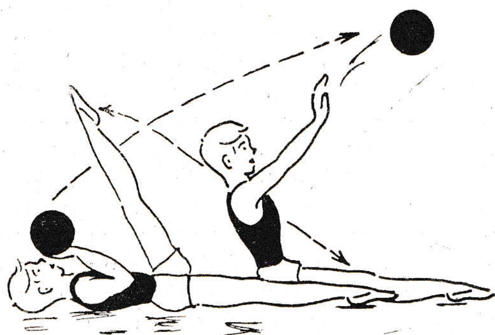
Ex. 21 (fig. 161).

Culcat (cu brațele întinse în prelungirea corpului, mingea medicinală ținută cu ambele miini sprijinită pe sol) : ducerea picioarelor întinse peste cap pînă se va atinge mingea cu vîrful picioarelor, apoi revenire odată cu ridicarea trunchiului și aplecarea sa înainte spre vîrful picioarelor.



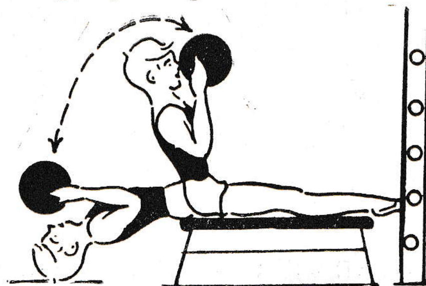
Ex. 22 (fig. 162).

Culcat (mingea ţinută cu ambele mîini la piept) : ridicarea unui picior la verticală, apoi readucerea lui bruscă la loc odată cu ridicarea trunchiului şi aplecarea sa înainte, aruncînd mingea în faţă prin întinderea bruscă a braţelor.



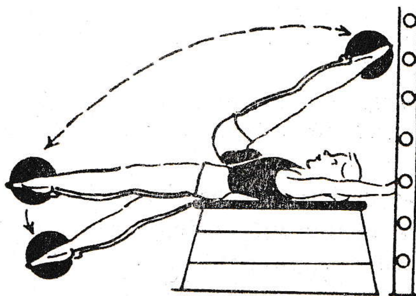
Ex. 23 (fig. 163).

Şezînd (pe banca de gimnastică sau pe ladă, cu faţa la scara fixă, picioarele sprijinite de scară, mingea ţinută la piept cu ambele mîini) : înclinarea trunchiului înapoi pînă se atinge solul cu capul, după care se revine la poziţia de plecare.



Ex. 24 (fig. 164).

Culcat (pe ladă, cu capul spre scara fixă, apucat cu mîinile de şipcă, mingea ţinută între labele picioarelor) : ridicarea picioarelor pînă la scară şi coborîrea lentă în culcat (şoldurile vor fi la înălţimea lăzii pentru a permite coborîrea picioarelor).



EXERCIŢII PENTRU FORMAREA PRICEPERILOR ŞI DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ

CĂŢĂRAREA — ESCALADAREA

Exerciţiile din această grupă au un loc însemnat în lecţia de educaţie fizică, contribuind la dezvoltarea forţei musculaturii părţii superioare a trunchiului, a musculaturii abdominale, a musculaturii membrelor superioare, iar prin solicitarea unui efort deosebit (executîndu-se la diferite înălţimi, fără a avea contact cu solul) ele influenţează educarea stăpînirii de sine, a curajului, a siguranţei, a încrederii în forţele proprii, contribuind la formarea unor trăsături morale şi de voinţă.

Căţărările se pot executa din atîrnat (cu braţele) sau din atîrnat combinat (cu ajutorul picioarelor).

Învăţarea exerciţiilor de căţărare se recomandă să înceapă cu însuşirea exerciţiilor de căţărare combinată, după care se vor învăţa cele din atîrnat cu braţele.

Căţărările cuprind mişcări aplicative pe care omul le întîlneşte în activitatea zilnică, în mediul înconjurător şi în diferite alte împrejurări. În şcoală, exerciţiile de căţărare se pot executa la o mulţime de aparate printre care enumerăm : scara fixă, banca de gimnastică, scara marinărească, frînghia, prăjina, bîrna, paralelele, inelele, la diferite alte aparate improvizate de profesor sau obstacole naturale întîlnite în timpul desfăşurării activităţii în aer liber.

Locul exerciţiilor de căţărare în lecţia de educaţie fizică se stabileşte în funcţie de scopul urmărit, prodîndu-se în partea fundamentală atît ca exerciţii speciale în vederea dezvoltării forţei grupelor musculare (punîndu-se accent pe execuţia corectă), cît şi în diferite combinaţii cu alte exerciţii, în scopul formării unor variate deprinderi motrice şi a mări capacitatea fizică a organismului. Ele pot fi însă folosite şi în partea pregătitoare a lecţiei (dar numai după ce au fost bine însuşite), în scopul încălzirii ra-

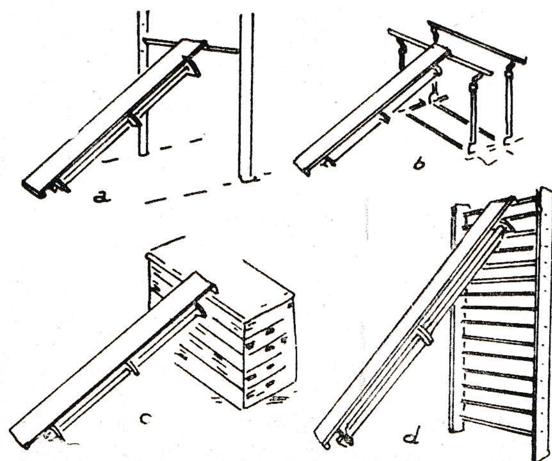
pide a organismului şi ridicării capacităţii neuromusculare, sub forma unor exerciţii de scurtă durată (simple căţărări pe aparate) în timpul mersului şi alergării.

Exerciţiile care urmează sînt grupate în funcţie de aparatul la care ele sînt executate.

Căţărări la banca de gimnastică

În *figura 165* sînt redate diferite moduri de sprijinire a băncii de gimnastică pe unele aparate, în scopul folosirii ei pentru căţărare :

a — pe bara fixă ;



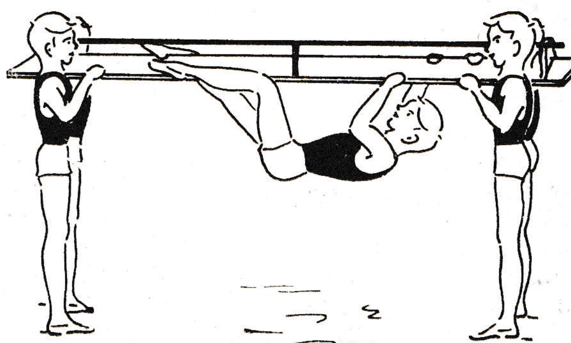
b — pe paralele ;

c — pe lada de gimnastică ;

d — pe scara fixă.

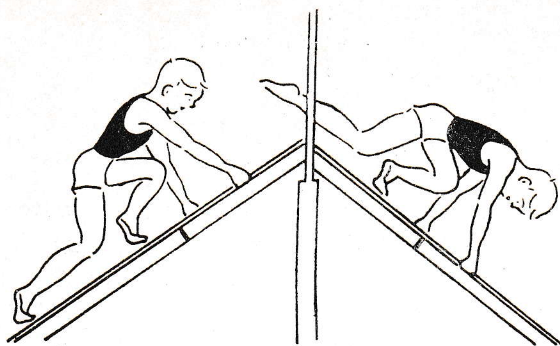
Ex. 1 (fig. 166).

Căţărare cu ajutorul braţelor şi picioarelor pe o bancă de gimnastică susţinută de patru parteneri.



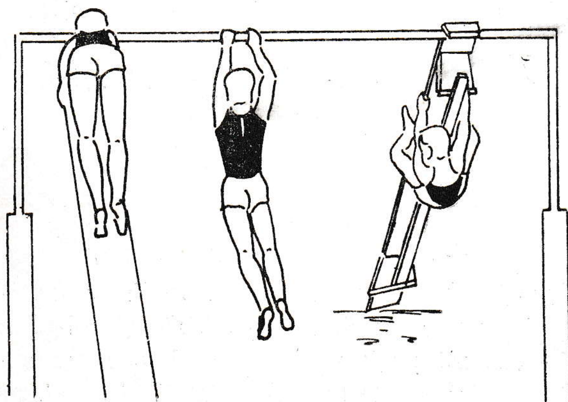
Ex. 2 (fig. 167).

Căţărare cu ajutorul braţelor şi picioarelor pe o bancă de gimnastică înclinată (sprijinită cu un capăt pe bara fixă) şi coborîre în aceeaşi poziţie pe o altă bancă aşezată în continuare de partea cealaltă a barei fixe.



Ex. 3 (fig. 168).

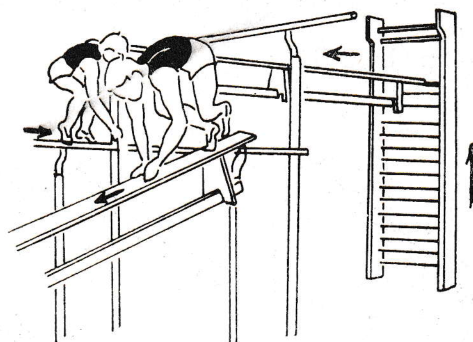
Cățărare pe banca de gimnastică sprijinită de bara fixă, trecere în atîrnat pe bară,



deplasare laterală și coborîre prin cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe partea îngustă a băncii de gimnastică.

Ex. 4 (fig. 169).

Cățărare numai cu ajutorul brațelor pe scara fixă, apoi pe banca de gimnastică sprijinită cu un capăt pe scara fixă, iar cu altul pe paralele, traversarea paralelelor și coborîre pe o bancă de gimnastică așezată oblic și sprijinită cu un capăt pe bara joasă a paralelelor inegale.

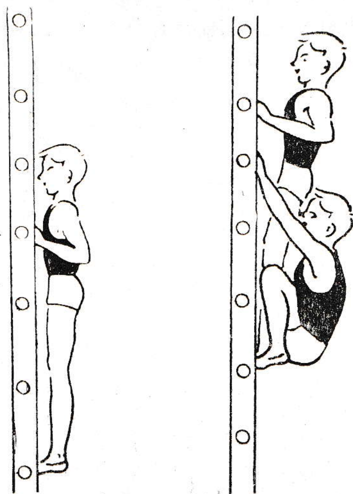


Cățărări la scara fixă

Ex. 5 (fig. 170).

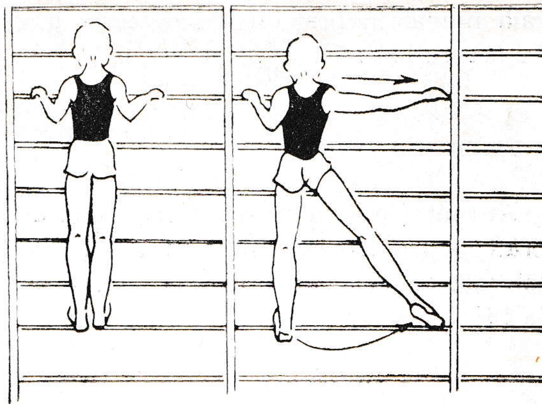
Stînd (cu fața la scara fixă, cu brațele îndoite din cot și apucat de șipcă în dreptul

pieptului) : cățărare, mutînd alternativ ambele brațe și ambele picioare.



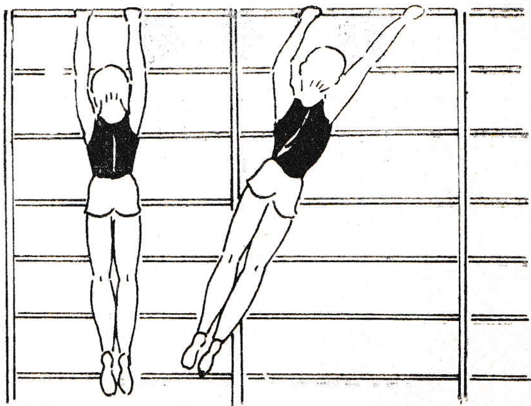
Ex. 6 (fig. 171).

Stînd (cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite sau întinse, picioarele sprijinite pe șipcă) : deplasare laterală cu ajutorul brațelor și picioarelor de pe o scară pe alta, la aceeași înălțime sau la înălțimi diferite.



Ex. 7 (fig. 172).

Atîrnat (cu fața la scara fixă, apucat de ultima șipcă sau mai jos) : deplasare late-

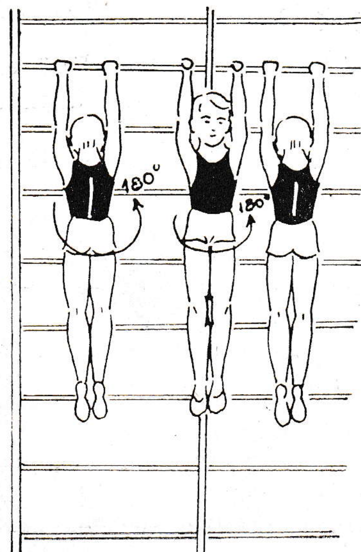


rală numai în brațe de la o scară la alta, cu ușoare legănări de picioare.



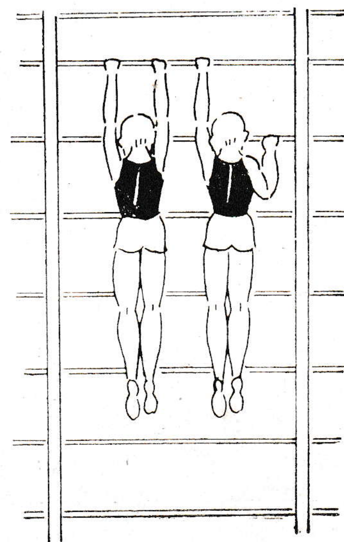
Ex. 8 (fig. 173).

Atîrnat (cu fața la scara fixă, apucat cu brațele apropiate de ultima șipcă) : deplasare laterală de la o scară la alta cu întoarcere la 180°.



Ex. 9 (fig. 174).

Atîrnat (cu fața la scara fixă, apucat de ultima șipcă sau mai jos) : coborîre în brațe cu schimbarea alternativă sau simultană a mîinilor.



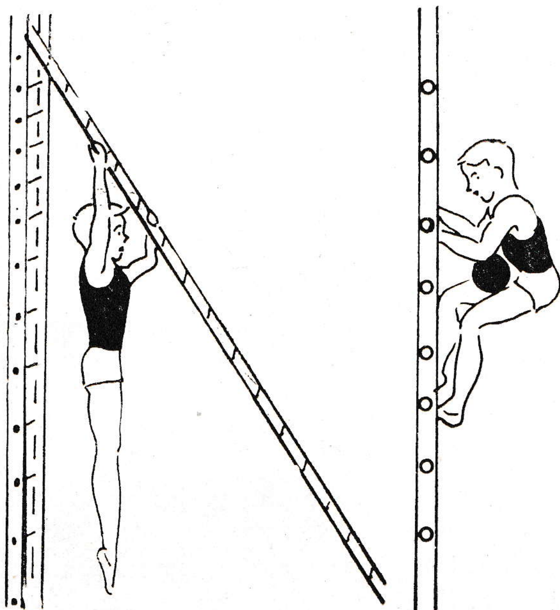
Cățărări la scara verticală, oblică sau orizontală

Ex. 10 (fig. 175).

Cățărare numai cu ajutorul brațelor la scara orizontală. Picioarele se vor ține întinse pe tot parcursul execuției.

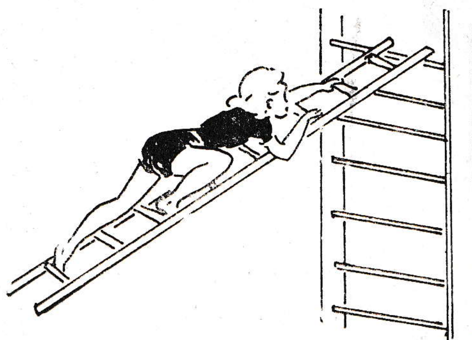
Ex. 11 (fig. 176).

Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe scara așezată vertical, ținînd pe coapse o minge midicinală.



Ex. 12 (fig. 177).

Cățărare pe o scară înclinată (sprijinită cu un capăt pe scara fixă, ladă, paralele etc.) din poziția culcat, folosind mîna și piciorul opus.



Ex. 13 (fig. 178).

Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe scara așezată vertical, ducînd un partener în spate.

Ex. 14 (fig. 179).

Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe scara așezată vertical, trecînd prin spațiul format de brațele și picioarele cîtorva elevi așezați la diferite înălțimi (sub formă de slalom).



Fig. 178



Fig. 179



Fig. 180

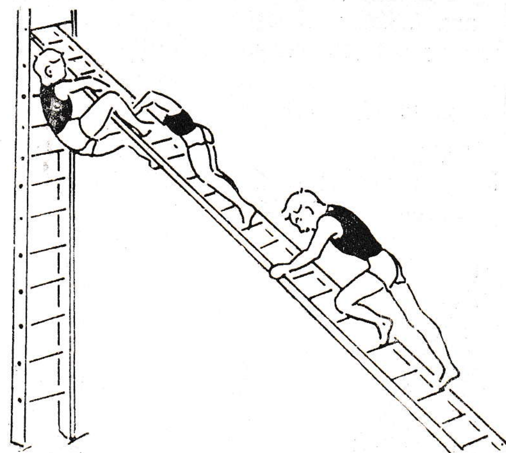


Fig. 181

Ex. 15 (fig. 180).

Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor prin tunelul format de picioarele a mai multi elevi așezați la diferite înălțimi pe scara așezată vertical.

Ex. 16 (fig. 181).

Cățărare pe scara așezată oblic (sprijinită cu un capăt pe scara fixă sau pe paralelele inegale), trecînd printr-o parte și pe sub scară, folosindu-se de brațe și picioare.

Ex. 17 (fig. 182).

Deplasare cu capul în jos pe o scară așezată orizontal (sprijinită pe două lăzi de gimnastică) din treaptă în treaptă, prin agățare la unul sau la ambii genunchi,

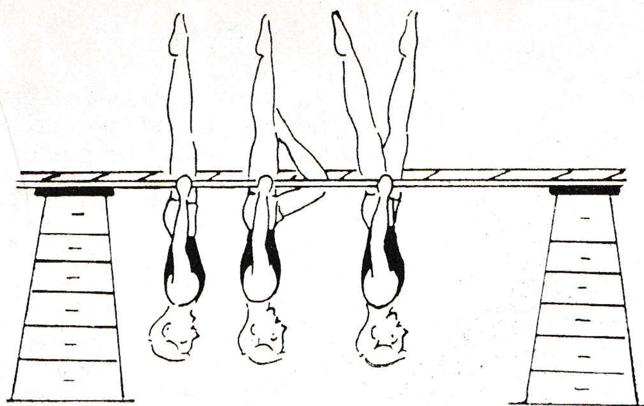


Fig. 182

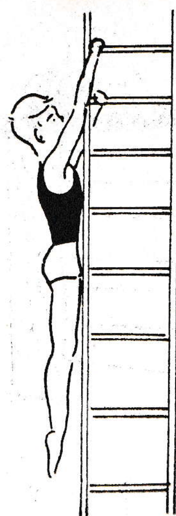


Fig. 183

Ex. 18 (fig. 183).

Urcare și coborîre pe partea laterală a scării așezată vertical, cu picioarele întinse, mutînd alternativ mîinile pe șipcile scării.

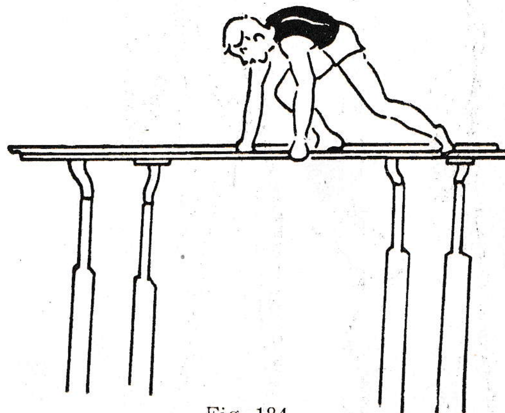
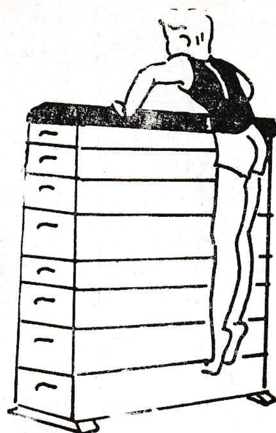
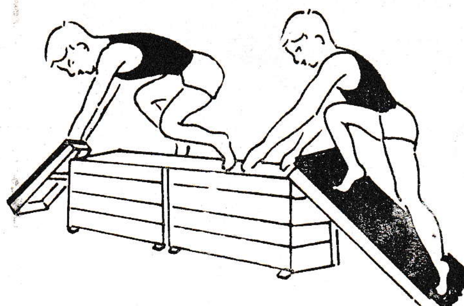


Fig. 184

Ex. 19 (fig. 184).

Cățărare pe paralelele egale cu ajutorul brațelor și picioarelor (traversînd paralelele), folosind diferite procedee ca : mers cu un picior și o mînă pe cîte o bară ; mers cu ambele picioare pe o bară și cu mîinile pe cealaltă ; mers pe o bară cu braț și picior opus etc.



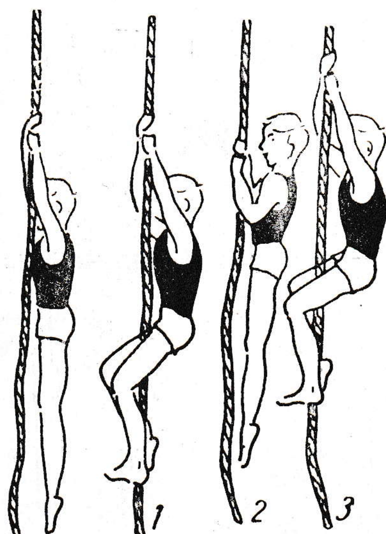


Ex. **20** (fig. 185).

Cățărare pe lada de gimnastică, ținînd picioarele întinse pe tot timpul deplasării.

Ex. **21** (fig. 186).

Cățărare și trecere peste două lăzi de gimnastică (cu ajutorul brațelor și picioarelor).



Cățărări la frînghie

Ex. **22** (fig. 187).

Cățărare în trei timpi : din poziția atîrnat, se îndoaie picioarele, ducîndu-se genunchii la piept și prinzînd frînghia cu labele picioarelor (cu ristul unui picior și cu călcîiul celuilalt), în așa fel încît frînghia să fie strînsă bine în lungimea gambei. Pe timpul 2, se împinge energic din picioare, executînd în același timp tracțiune în brațe, La timpul 3, mîinile se deplasează alternativ în sus pe frînghie, apucînd o poziție de plecare nouă. Coborîrea se face tot în 3 timpi, procedînd invers ca la urcare.

Ex. 23 (fig. 188).

Cățărare în 2 timpi : din poziția atîrnat la frînghia verticală (cu un braț întins, iar cu celălalt îndoit și apucat de frînghie la nivelul bărbiei), pe timpul 1 picioarele se îndoaie din genunchi și se duc cît mai sus apucînd frînghia între glezne cu marginile externe ale labelor picioarelor ; pe timpul 2, se întind picoarele din genunchi, o dată cu schimbarea brațelor în sus pe frînghie prin tracțiune (brațul îndoit se întinde apucînd cît mai sus iar brațul întins se îndoaie).

Ex. 24 (fig. 189).

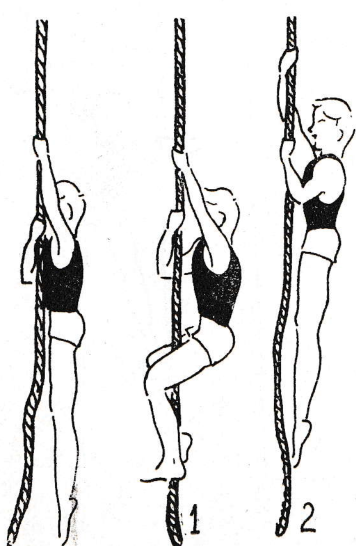
Urcare și coborîre cu sprijinirea picioarelor pe scara fixă, prin schimbarea alternativă a mîinilor pe frînghie și a picioarelor pe scara fixă. Aceeași mișcare se poate executa și prin mutarea alternativă a picioarelor sprijinite pe perete.

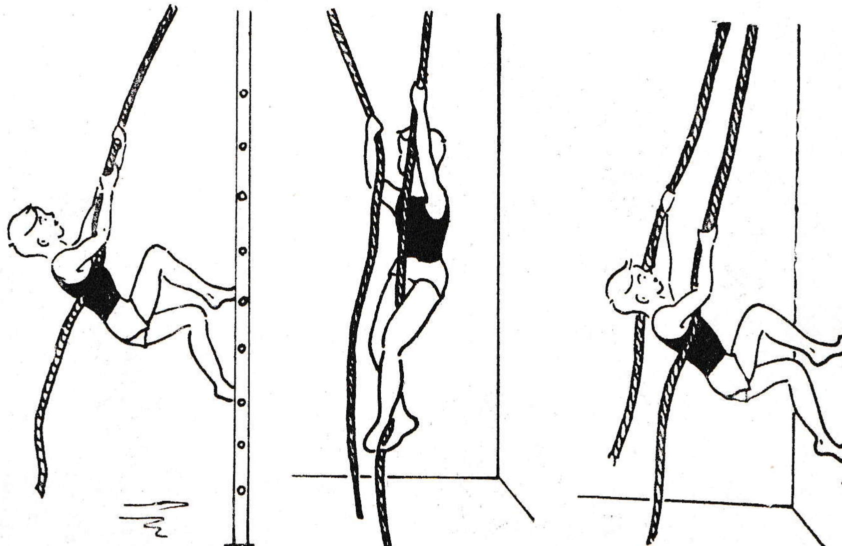
Ex. 25 (fig. 190).

Urcare și coborîre (cu picioarele și o mînă pe frînghia de bază, iar cu cealaltă mînă pe frînghia alăturată).

Ex. 26 (fig. 191).

Urcare și coborîre cu mîinile pe 2 frînghii și cu picioarele sprijinite cu tălpile pe perete.

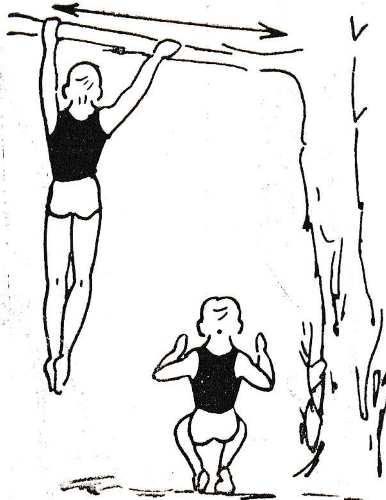




Cățărări folosind obstacole naturale

Ex. 27 (fig. 192).

Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe un trunchi de copac pînă se ajunge lo o cracă orizontală, deplasare laterală spre stînga și spre dreapta numai cu ajutorul brațelor și aterizare, amortizînd șocul prin îndoirea ușoară a genunchilor.



Ex. 28 (fig. 193).

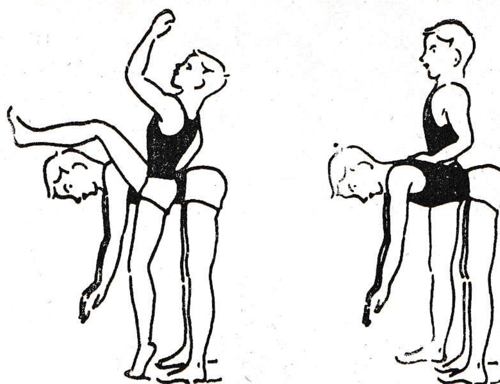
Cățărare pe o scară sprijinită de zid (și susținută de doi parteneri), la urcare cu ajutorul brațelor și picioarelor, iar la coborîre numai cu ajutorul brațelor.

Ex. 29 (fig. 194).

Cățărare pe copaci cu ramuri joase, folosind în cățărare nodurile și crengile.







Ex. 30 (fig. 195).

Cățărare cu ajutorul mîinilor și picioarelor pe o frînghie suspendată orizontal între doi copaci.

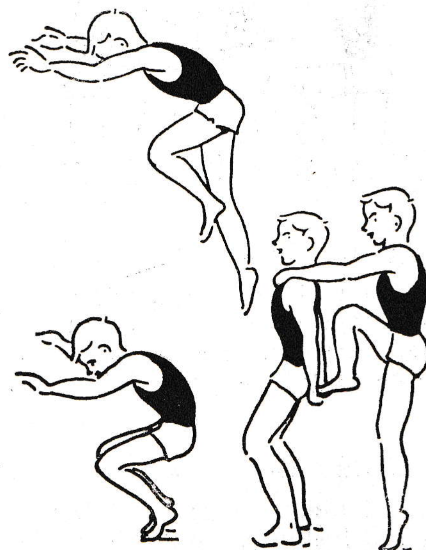
ESCALADĂRILE

Ex. 31 (fig. 196).

Cîte doi (unul stînd lateral față de partenerul ce se găsește cu trunchiul îndoit înainte, punînd mîna din interior pe spatele partenerului) : trecere în partea cealaltă prin ducerea succesivă a picioarelor peste partener.

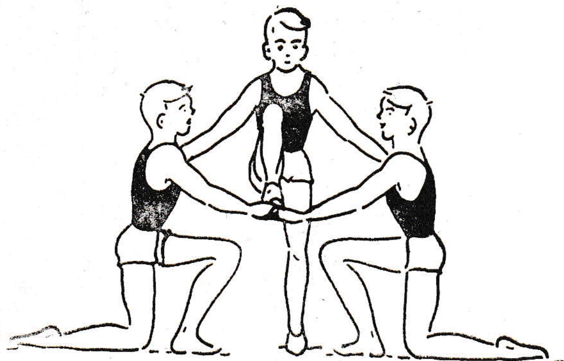
Ex. 32 (fig. 197).

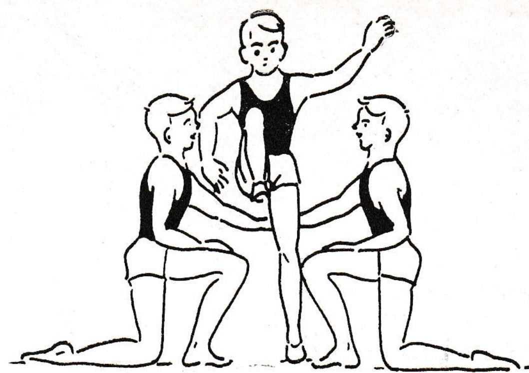
Cîte doi (unul înapoia celuilalt, susținătorul cu un picior înainte, brațele la spate cu mîinile încleștate) : executantul, punînd un picior pe mîinile partenerului, iar celălalt picior pe umerii acestuia, sare înainte, aterizînd în ghemuit.



Ex. 33 (fig. 198).

Cîte trei (doi în poziția „stînd pe un genunchi" față în față, de un braț apucat la nivelul șoldului, celălalt braț sprijinit reciproc pe umăr) : cel de al treilea executant va trece peste obstacolul astfel format, punînd mai întîi piciorul pe brațul de jos și executînd o săritură peste brațele de sus.



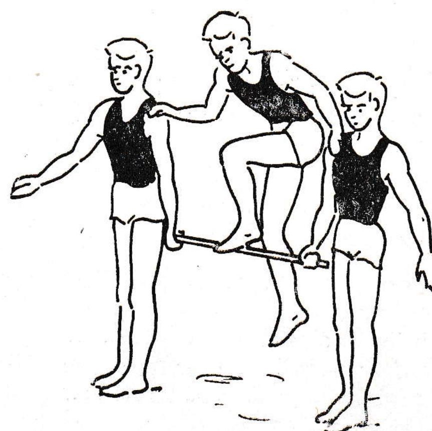


Ex. 34 (fig. 199).

Cîte trei (doi executanți stînd alăturat, de brațul din interior apucat) : al treilea executant, trece în cealaltă parte prin pășire peste lanțul de brațe făcut de primii doi.

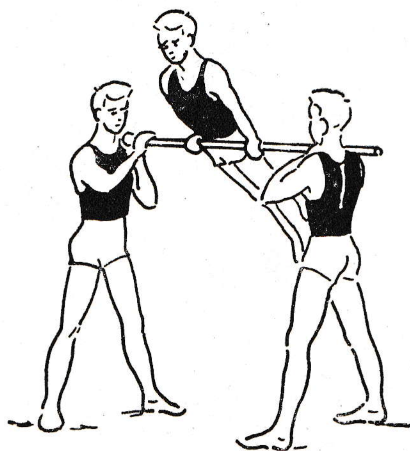
Ex. 35 (fig. 200).

Cîte trei (doi executanți țin reciproc un baston la nivelul șoldului) : al treilea executant, pășind peste baston, trece în partea cealaltă, sprijinindu-se cu mîinile pe umerii partenerilor.



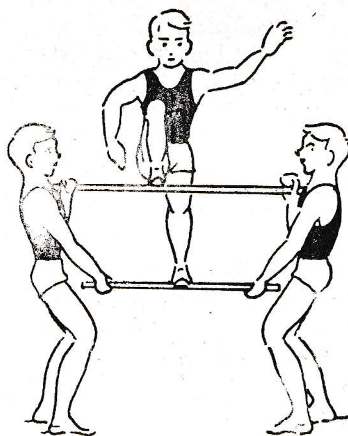
Ex. 36 (fig. 201).

Cîte trei (doi executanţi sprijină reciproc pe umăr un baston de gimnastică, stînd faţă în faţă cu picioarele depărtate) : al treilea executant se urcă în „sprijin înainte" pe baston şi trece în partea cealaltă prin răsturnare înainte.



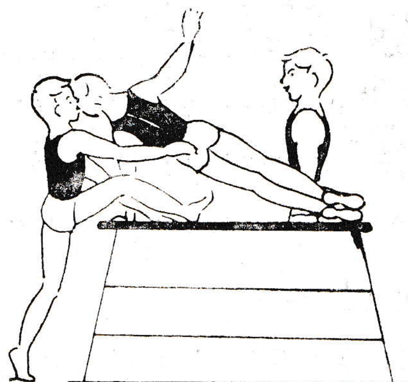
Ex. 37 (fig. 202).

Cîte trei (doi executanţi stînd faţă în faţă, ţin reciproc două bastoane — unul la nivelul şoldurilor, iar altul pe umăr): al treilea excutant păşeşte pe cele două bastoane aşezate în scară şi trece în partea cealaltă prin săritură.



Ex. 38 (fig. 203).

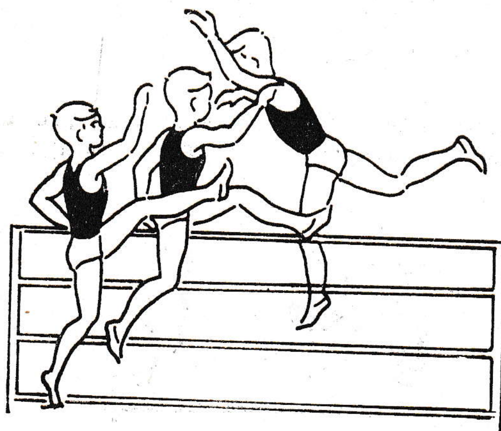
Stînd lateral (cu partea stîngă spre un obstacol mic sprijinit cu mîna stîngă de



el) : prin elan cu piciorul drept, săritură în sprijin lateral culcat pe obstacol şi, din această poziţie săritură în partea cealaltă (aterizînd cu umărul stîng spre aparat).

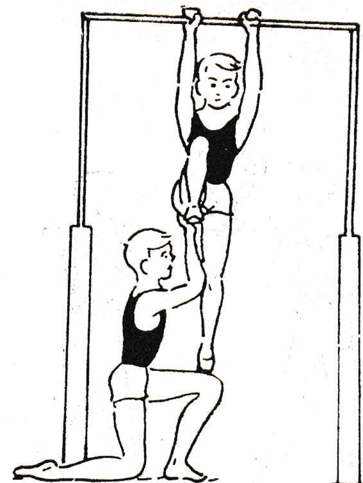
Ex. 39 (fig. 204).

Cu elan, săritură, sprijinind un picior pe obstacol, apoi ridicarea piciorului liber peste acesta (prin reazem puternic) şi trecere peste obstacol, imitînd săritura în înălţime.



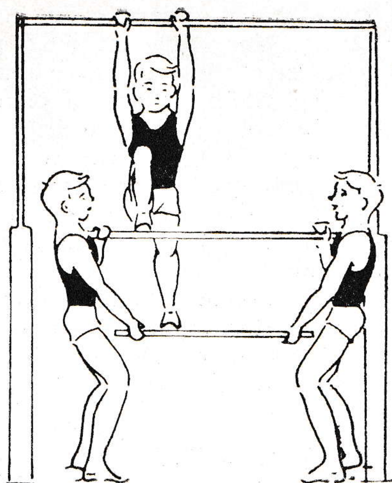
Ex. 40 (fig. 205).

Doi executanţi (unul, punînd un picior pe genunchiul partenerului, apucă obstacolul de partea de sus, în timp ce celălalt executant ajută împingerea) : escaladarea obstacolului prin trecerea alternativă a picioarelor prin răsturnare.

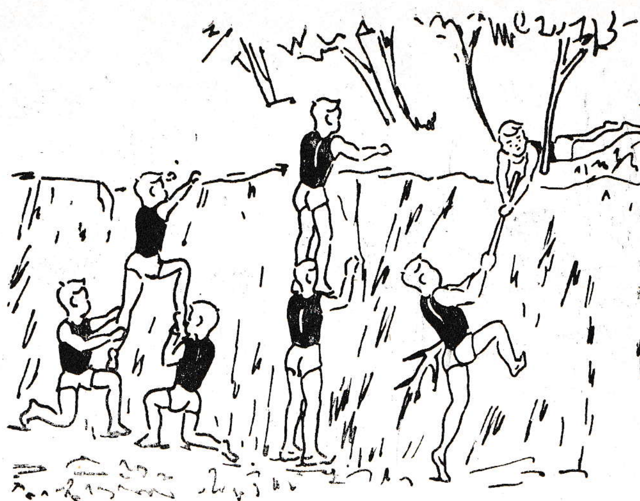


Ex. 41 (fig. 206).

Cîte trei (doi executanţi stînd faţă în faţă cu picioarele depărtate lîngă bara înaltă, ţinînd reciproc un baston la nivelul şoldului, iar altul sprijinit pe umăr) : al treilea executant se urcă prin păşire pe cele două bastoane şi escaladează bara, trecînd în partea cealaltă în atîrnat, după care, prin săritură, aterizează în ghemuit.



Ex. **42** (fig. 207).



Cățărare și escaladarea povîrnișurilor abrupte ale unor rîpe. Escaladarea se poate face individual sau cu ajutorul reciproc. Numărul de cățărări depinde de dificultatea obstacolului și de gradul de pregătire al colectivului de elevi.

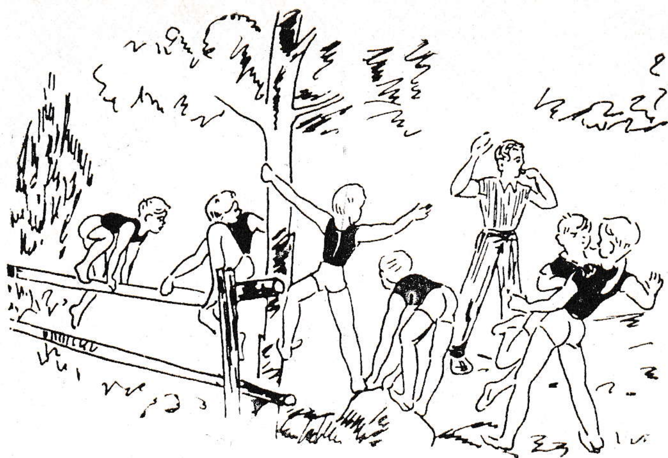
JOCURI DE CĂȚĂRARE

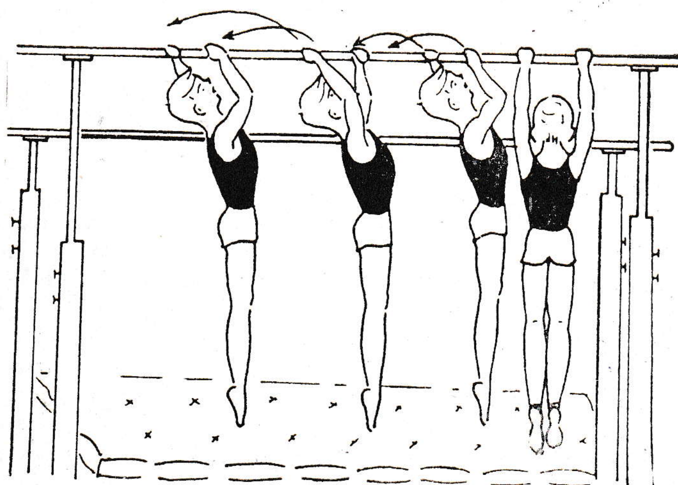
4 *Veverițele* (fig. 208)

Jocul se poate desfășura într-o sală de gimnastică, pe terenul de sport, într-un crîng sau chiar în clasă, la joc putînd lua parte un număr nelimitat de jucători.

După ce se delimitează terenul de joc (cu raza de 20—30 m), din rîndul jucătorilor se alege un prinzător (vînătorul), toți cei rămași în joc devenind „veverițe".

La semnal, vînătorul va porni să prindă veverițele care, pentru a scăpa de urmărire se vor cățăra pe





copaci (bănci, aparate de gimnastică etc). Veverițele nu pot fi prinse decît atunci cînd se află cu picioarele pe pămînt. Veverița prinsă va schimba rolul cu vînătorul, jocul continuînd în noua formulă.

În momentul în care vînătorul s-a depărtat la 3 pași de ea, veverița este obligată să coboare și să schimbe locul.

Dacă numărul jucătorilor este mare și dispunem de spațiu suficient, terenul de joc poate fi mărit, sporind și numărul vînătorilor la doi.

Funicularul (fig. 209)

Jucătorii unei echipe se vor alinia în coloană cîte unul cu fața spre bara înaltă, la unul din capetele paralelelor inegale. Se execută în torent (din poziția atîrnat de bara de sus) deplasare în mîini cu apucare de sus de-a lungul barei pînă la capătul opus. Cînd au ajuns la capăt, se va executa o săritură în adîncime, după care se va reface formația pe locul de plecare.

Se cronometrează durata execuției, iar în caz de egalitate se va aprecia numărul mai mare de deplasări în atîrnat pe aceeași bară

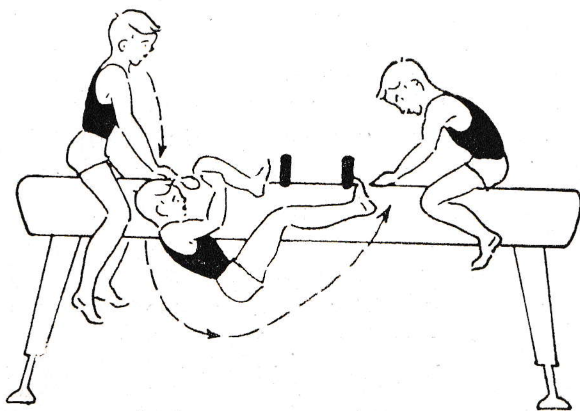
La deplasarea în atîrnat, este admis balansul liber al picioarelor, ușurînd în felul acesta execuția.

Călăreţi acrobaţi (fig. 210)

Doi executanţi se vor urca în poziţia călare şezînd pe extremităţiile calului de gimnastică, cu faţa spre exterior. Fiecare jucător, prin îndoirea braţelor (păstrînd în permanenţă prin picioare contactul cu calul), va trece liber pe dedesubt, căutînd să nu atingă solul.

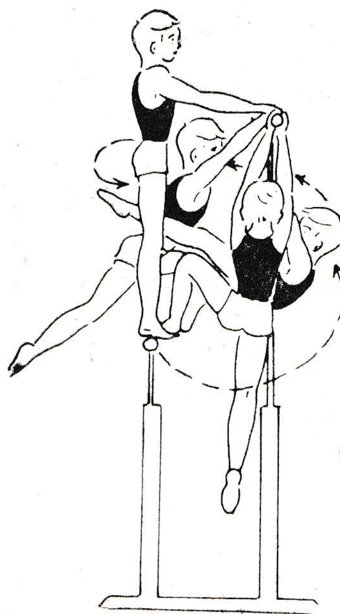
Cîştigă executantul care a ajuns mai repede în poziţia de plecare.

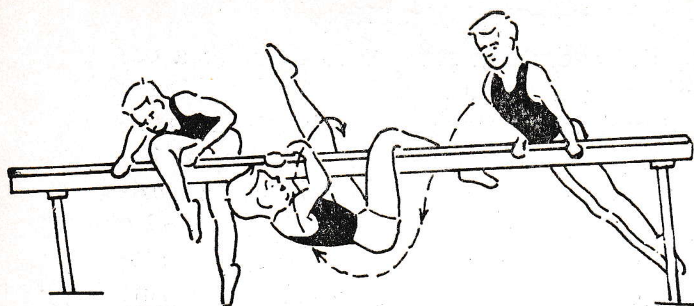
Jocul se poate desfăşura şi pe echipe, cîştigînd echipa care a totalizat cel mai mare număr de puncte (prin adunarea punctelor acumulate de fiecare executant din echipă).

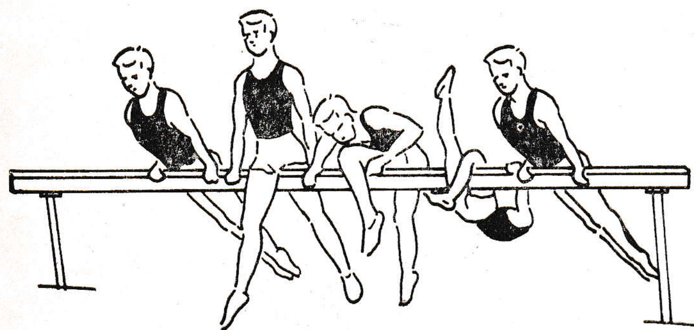


Ocoleşte stîlpul (fig. 211)

Doi executanţi stau pe bara de jos a paralelelor inegale, cu faţa spre bara înaltă (fiecare la cîte un capăt al barei). La semnal, jucătorii ocolesc stîlpul vertical al barei înalte prin exterior, trecînd prin poziţia „atîrnat" (folosind sprijinul picioarelor de stîlp), după care revin la poziţia de plecare. Jocul este cîştigat de cel care revine primul la poziţia de plecare.







Ștafeta alpiniștilor (fig. 212)

Două echipe avînd executanții așezați pe șiruri cu fața spre bîrna de gimnastică (în aceeași parte). La semnalul dat de conducătorul jocului, primul din fiecare echipă, trecînd pe sub bîrnă și ajungînd în partea opusă, va sări în sprijin pe bîrnă după care, în continuare, va trece în atîrnat (cu agățare la un genunchi) și va încerca să revină din nou în sprijin fără să atingă solul. După ce va reuși să ajungă din nou în sprijin, va executa o săritură în adîncime și va alerga spre echipa sa, predînd ștafeta jucătorului următor, care va porni la rîndul său în cursă; cîștigă echipa care termină mai repede. În poziția „atîrnat mixt" în care se găsește la un moment dat, elevul se poate folosi de agățarea la un genunchi cu condiția însă să execute urcarea cu brațele întinse (pentru avansați).

Revenirea se face prin aceeași parte prin care au trecut în atîrnat.

Redresează-te din cădere (fig. 213)

Doi jucători din echipe diferite se vor așeza în „sprijin" de aceeași parte a bîrnei de gimnastică, la o distanță de 2 m unul de celălalt. La comanda „stînga" sau „dreapta" dată de către conducătorul jocului, fiecare jucător va trece în „atîrnat cu agățare la un genunchi", prin lăsare în partea comandată și vor reveni pe bîrnă prin partea opusă în poziția „călare șezînd" față în față.

Cine execută mai repede trecerea și revenirea (marcînd poziția „călare șezînd") aduce un punct echipei sale. Jocul continuă cu celelalte perechi, cîștigînd echipa care totalizează cele mai multe puncte.

Forță și ajutor (fig. 214)

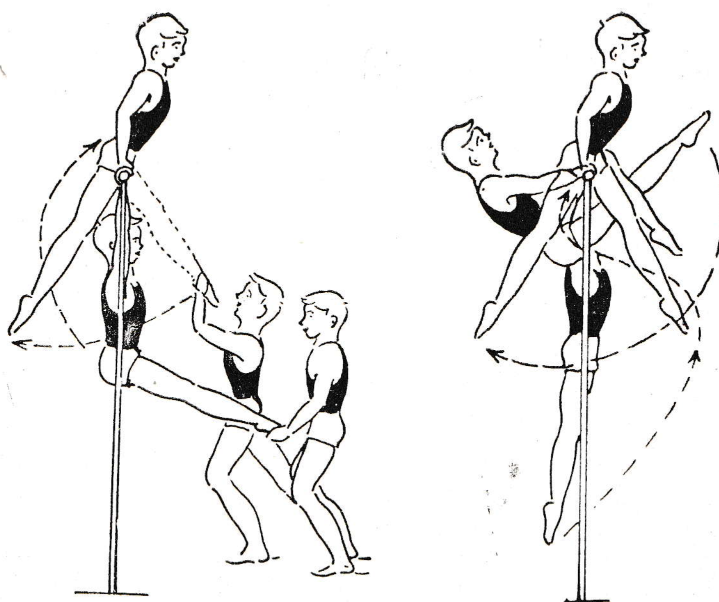
Doi executanți se vor așeza cu fața spre bara fixă (înaltă) la jumătate de pas de stîlpii de susținere, iar cîte un partener se va așeza de cealaltă parte a barei. La semnalul dat de conducătorul jocului. executanții, printr-o săritură în sus, apucă bara, trec în atîrnat echer și oferă gleznele partenerului care, apucîndu-le, împinge pe executant pînă ce acesta ajunge în sprijin pe bară. Cîștigă perechea care, acționînd mai coordonat și eficace, termină prima.

Ca variantă a acestui joc putem folosi urcarea executanților prin cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe stîlpul de susținere a barei pînă ce ajung în poziția atîrnat, de unde exercițiul continuă ca în prima parte.

Urcare cu cîrlig (fig. 215)

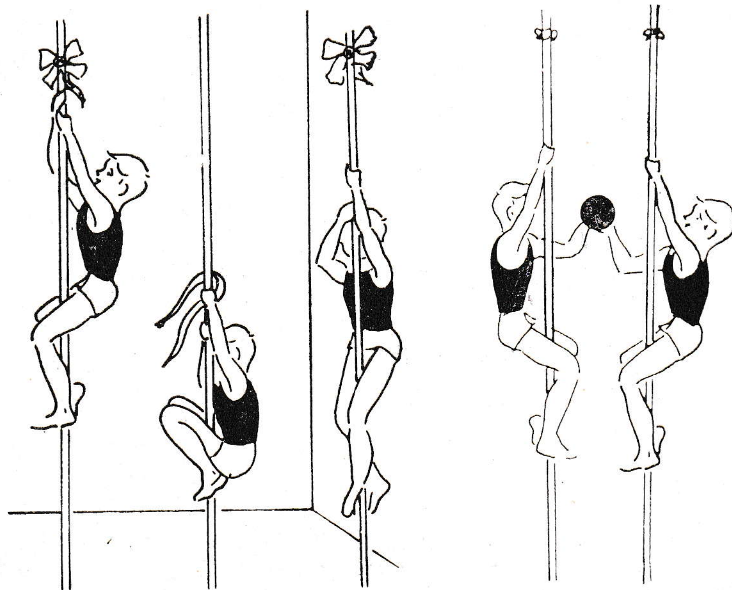
Doi executanți din echipe diferite stau cu fața spre bara fixă la o jumătate de pas de stîlpii de susținere. La semnalul dat de conducătorul jocului, ambii executanți vor încerca să treacă în atîrnat agățat la un genunchi și, prin balans înapoi cu piciorul liber, vor urca în sprijin călare. Din sprijin călare, prin balansul piciorului dinapoi, vor executa o coborîre prin săritură peste aparat.

Jocul se desfășoară sub formă de torent, următorul executant pornind în momentul în care a aterizat precedentul.



Ștafeta îndemînării (fig. 216)

Două, trei sau patru grupe de executanți (în funcție de numărul prăjinilor de gimnastică de care dispunem), aliniați la distanța de 3—4 m de prăjină (primii executanți ținînd în mînă cîte o fundă), vor porni la semnalul dat de conducătorul jocului spre prăjina din fața sa, se vor cățăra pînă sus (unde vor lega funda de prăjină) după care vor coborî și vor transmite ștafeta următorului din grupa sa care, la rîndul său, va alerga spre prăjină, se va cățăra pînă la fundă (pe care o va desface), va coborî și va transmite funda următorului din grupă, care va continua jocul (cățărîndu-se și legînd funda). Cîștigă echipa care, îndeplinind regulile jocului, reface mai repede formația pe locul de plecare.



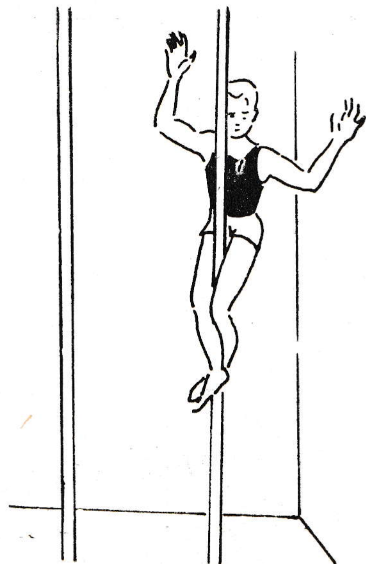
Cățărare pe perechi (fig. 217)

Clasa, împărțită pe două grupe, se va alinia în fața prăjinilor la 2—3 m distanță de ele (primii doi din fiecare grupă ținînd împreună o minge). La semnalul dat de conducătorul jocului, cei care sînt în posesia mingii pornesc spre prăjină, urcă pe ea folosindu-se de o mînă (cealaltă susținînd mingea) și de ambele picioare, ating un semn marcat pe prăjină la o anumită înălțime după care coboară în același fel ca la urcare, transmițînd mingea următorului. Cîștigă echipa care a acumulat cele mai multe puncte prin execuție corectă și rapidă, fără să scape mingea. Pentru o încercare reușită se vor acorda două puncte.

Fă ca mine ! (fig. 218)

Elevii, împărţiţi pe grupe, vor sta jos, aliniaţi, la distanţa de 5—10 m de prăjini. La semnalul conducătorului de joc, primii elevi din fiecare grupă se vor căţăra pe prăjini (folosind un procedeu la alegere) urmînd ca grupa adversă să desemneze un elev care să imite procedeul folosit de adversari, avînd dreptul la o singură încercare.

Pentru imitare reuşită echipa primeşte două puncte şi dreptul de a executa prima, iar în caz de nereuşită, cele două puncte vor reveni echipei care a demonstrat, care va face o nouă execuţie.



TÎRÎREA

Exerciţiile de tîrîre sînt mişcări de deplasare care se execută din poziţii în care sprijinul este mult mai mare decît cel obişnuit, iar centrul de greutate este mai apropiat de sol. Aceste poziţii dau o mare stabilitate corpului şi posibilitatea de a localiza mişcarea şi deci o mai bună dozare a efortului.

Exerciţiile de tîrîre au un pronunţat caracter aplicativ şi sînt folosite pentru dezvoltarea rezistenţei, vitezei de execuţie etc.

În lecţia de educaţie fizică, acest gen de exerciţii se foloseşte în scopul măririi mobilităţii coloanei vertebrale, tonificării musculaturii spatelui şi a membrelor, cît şi pentru corectarea atitudinilor vicioase sau a deformaţiilor trunchiului şi ale coloanei.

Exerciţiile de tîrîre măresc gradul deprinderii de a stăpîni mişcările corpului şi influenţează creşterea forţei, a rezistenţei, a îndemînării, însă, datorită faptului că solicită un efort mare din partea executantului, este bine să fie alternate cu exerciţii mai uşoare din punct de vedere al solicitării la efort. Se recomandă ca mişcările care solicită tîrîrea să se predea în partea fundamentală a lecţiei ca exerciţii speciale în care se învaţă mişcări şi poziţii ale corpului, cu accent pe corectitudinea execuţiei. După însuşirea lor corectă, ele pot fi introduse în celelalte părţi ale lecţiei, în diferite jocuri

de mişcare şi chiar în combinare cu alte mişcări.

Pentru a folosi raţional timpul şi pentru a asigura o bună densitate a lecţiei, exerciţiile de tîrîre se pot învăţa de către toţi elevii deodată, în formaţia în care este desfăşurată clasa. La început exerciţiile se execută într-un ritm lent (pentru obţinerea unei corecte coordonări), apoi se va trece la executarea lor într-un ritm din ce în ce mai rapid.

Exerciţiile care urmează sînt selecţionate în aşa fel încît să poată fi folosite în orice condiţii şi cu colective cu diferite grade de pregătire.

În scopul aplicării lor corecte şi pentru obţinerea unei eficienţe maxime, vom începe cu prezentarea celor mai des folosite procedee de tîrîre.

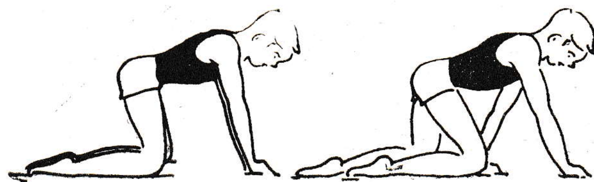
1. *Tîrîrea în patru labe* (fig. 219)

Se porneşte din poziţia „sprijin pe genunchi", deplasîndu-se în acelaşi timp un picior şi braţul opus, cu aproximativ o jumătate de pas înainte, apoi se execută aceeaşi deplasare cu braţul şi piciorul rămase înapoi.



2. *Tîrîrea pe patru labe simultan* (fig. 220)

Se porneşte din poziţia „sprijin pe genunchi", deplasîndu-se deodată braţul şi piciorul pe aceeaşi parte cu aproximativ o jumătate de pas înainte, apoi se execută aceeaşi deplasare cu braţul şi piciorul rămase înapoi.



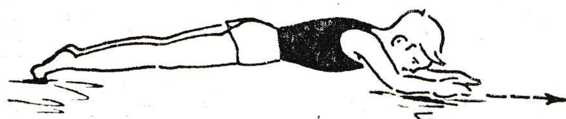
3. *Tîrîrea pe antebraţe şi genunchi* (fig. 221)

Din poziţia „culcat", piciorul stîng se trage înainte odată cu ducerea braţului drept cît mai departe. Împingîndu-se în piciorul îndoit, deplasare înainte apropiind în acelaşi timp celălalt picior de corp (îndoit) şi întinzînd celălalt braţ. În timpul tîrîrii capul nu se va ridica prea sus.



4. *Tîrîrea pe antebrațe și vîrfurile picioarelor* (fig. 222)

Din poziția „culcat", împingîndu-se alternativ cu vîrful picioarelor (care se pot îndoi ușor din genunchi), executantul va căuta să se apropie cît mai mult de antebrațe, după care va duce din nou brațele înainte, continuînd exercițiul.



5. *Tîrîrea pe o parte* (fig. 223)

Sprijinindu-se pe antebrațul stîng și împingînd în piciorul drept, se ridică trunchiul și se deplasează înainte cît mai aproape de mîna stîngă. Piciorul stîng, deplasîndu-se pe noul loc, rămîne îndoit apoi brațul stîng și piciorul drept se mută înainte pînă ajung în poziția de plecare.



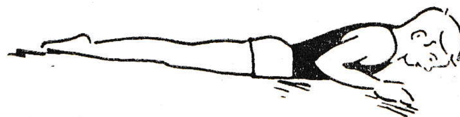
6. *Tîrîrea lipit de pămînt* (fig. 224)

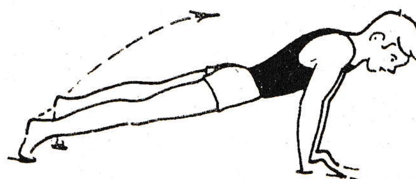
Din poziția „culcat", piciorul drept se trage înainte odată cu întinderea brațului stîng cît mai departe. Împingîndu-se apoi cu piciorul îndoit, se deplasează corpul înainte odată cu apropierea celuilalt picior îndoit și întinderea celuilalt braț. În timpul tîrîrii, corpul se va menține cît mai aproape de sol.



7. *Tîrîrea laterală* (fig. 225)

Din poziția „culcat cu brațele îndoite" (palmele sprijinite pe sol în dreptul umerilor, iar picioarele apropiate), executantul se deplasează lateral, ducînd în același timp





brațul și piciorul de aceeași parte, apoi trecînd greutatea corpului pe brațul și piciorul deplasat, se mută celălalt braț și picior în partea care corespunde deplasării.

8. *Tîrîre culcat pe piept, cu un braț și un picior* (fig. 226)

Din poziția „culcat" (cu brațul stîng întins înainte și dreptul îndoit la spate), piciorul drept îndoit din genunchi este tras înainte. Ridicîndu-se puțin de la sol, împingînd în același timp în piciorul drept și trăgînd cu brațul stîng, executantul se deplasează înainte pînă cînd revine din nou în poziția de plecare.



9. *Tîrîrea în brațe* (fig. 227)

Din poziția „culcat" (cu brațele întinse în prelungirea trunchiului și palmele sprijinite pe podea), deplasare înainte prin îndoirea brațelor și tragerea corpului pînă se ajunge cu umerii în dreptul palmelor, apoi se împinge în brațe pînă în momentul în care șoldurile au ajuns în dreptul palmelor. În tot acest timp, picioarele rămîn întinse și pasive.



10. *Tîrîrea în brațe și genunchi* (fig. 228)

Din poziția „culcat" (cu brațele întinse în prelungirea trunchiului), tragerea picioarelor cu genunchii îndoiți pînă se ajunge în poziția „pe călcîie șezînd", apoi brațele se duc înainte, o dată cu întinderea corpului, pînă ce ajunge în poziția de plecare.



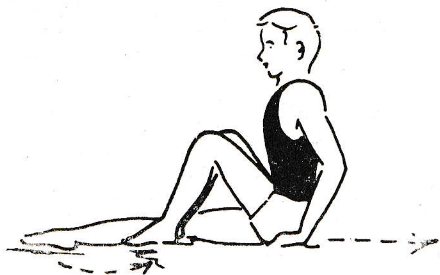
11. *Tîrîrea pe spate* (fig. 229)

Din poziția „pe spate culcat" (cu sprijin pe antebrațe), deplasare înainte prin îndoirea picioarelor din genunchi, fixarea tălpilor pe podea, după care urmează împingerea în tălpi (corpul alunecînd pe spate spre înainte) pînă se întind din nou picioarele.



12. *Tîrîrea șezînd* (fig. 230)

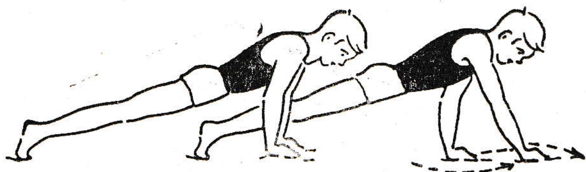
Din poziția „șezînd“ (palmele sprijinite pe podea lîngă coapse), tîrîre înainte prin întinderea și îndoirea picioarelor, odată cu împingerea în brațe.



Folosind procedeele de tîrîre descrise mai sus se pot executa nenumărate exerciții, printre care :

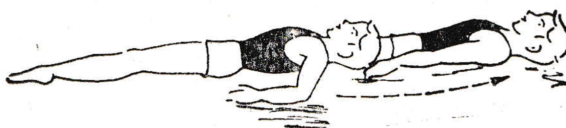
Ex. 1 (fig. 231).

Sprijin culcat : deplasare înainte pe brațe, corpul rămînînd întins, iar vîrfurile picioarelor sprijinite pe sol.



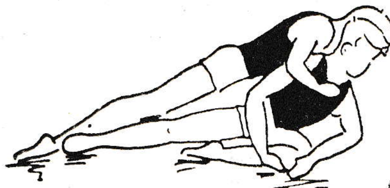
Ex. 2 (fig. 232).

Pe spate culcat (brațele îndoite pe lîngă corp) : deplasarea corpului ușor înainte prin împingere în brațe, pînă la întinderea lor. În tot acest timp, picioarele rămîn întinse și pasive.



Ex. 3 (fig. 233).

Tîrîre în doi (este un exercițiu aplicativ de transportare a unui elev care, în mod convențional, nu poate să se deplaseze singur). Partenerul se găsește în poziția „culcat“. Executantul, apropiindu-se de partener, îl culcă cu pieptul în sus, îl ridică





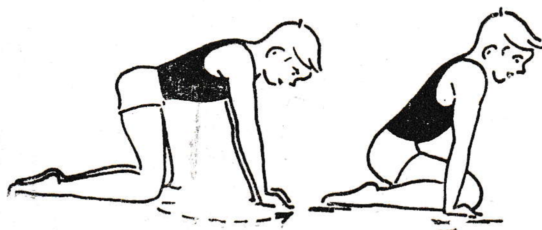
apoi în poziția șezînd și, lipindu-se de el cu spatele, îl apucă cu mîna dreaptă de brațul drept și îl trece peste umărul său drept, apoi, ajutîndu-l cu piciorul drept (prin agățare cu vîrful piciorului în apropierea gleznei) și cu mîna dreaptă de brațul drept, se întoarce la stînga cu pieptul în jos, îl culcă pe spatele său și-l tîrăște, folosind procedeul „pe patru labe" sau „lipit de pămînt".

Variantă : Tîrîre folosind diferitele procedee descrise mai sus, prin tunelul format de unul sau mai mulți elevi așezați în poziția „sprijin pe genunchi".

Ex. 4 (fig. 234).

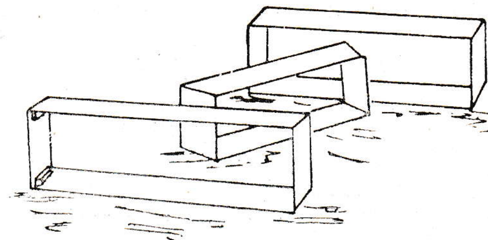
Sprijin pe genunchi : tîrîre înainte cu ducerea genunchilor între brațe.

Variantă : Pe un genunchi (piciorul opus înainte, mîinile pe șold) : mers tîrît înainte prin mutarea greutății corpului înainte, îndoind succesiv piciorul din față.



Ex. 5 (fig. 235).

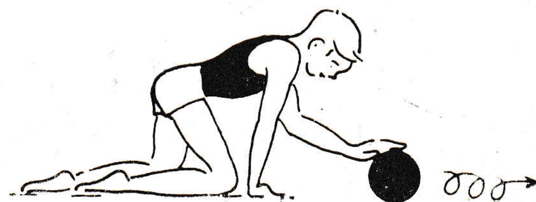
Așezînd cutiile lăzii de gimnastică conform desenului alăturat, trecere printre cutii și peste ele, folosind procedeul de tîrîre cel mai adecvat clasei cu care se lucrează.



Ex. 6 (fig. 236).

Tîrîre în patru labe, folosind procedeul „simultan", împingînd o minge medicinală cu mîna dreaptă și cu mîna stîngă.

Variantă : Mers pe patru labe, rostogolind o minge medicinală prin împingere cu o mînă la fiecare pas. Mingea va fi împinsă alternativ cu mîna stîngă și cu mîna dreaptă.



Ex. 7 (fig. 237).

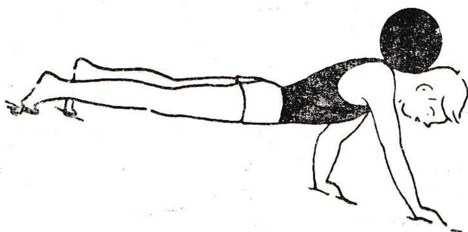
Pe genunchi (cu trunchiul mult aplecat înainte, sprijinit pe coate, mingea medicinală ținută pe sol în fața capului) : tîrîre pe genunchi și pe coate, rostogolind mingea înainte cu capul.

Variantă : Pe genunchi (cu trunchiul mult aplecat înainte) : tîrîre pe patru labe folosind procedeul „alternativ", rostogolind o minge medicinală înainte cu capul.



Ex. 8 (fig. 238).

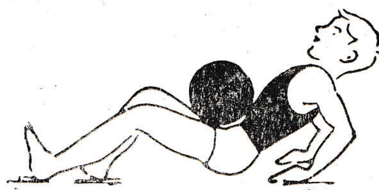
Sprijin culcat : mers pe patru labe, purtînd pe ceafă o minge medicinală. Se poate folosi mersul simultan sau alternativ.



Ex. 9 (fig. 239).

Sprijin înapoi (pe palme și pe călcîie, cu genunchii îndoiți, cu o minge medicinală așezată pe abdomen) : deplasare cu picioarele înainte, apoi aceeași mișcare cu capul înainte, folosind procedeul alternativ sau simultan.

Din aceeași poziție de plecare, cu mingea în fața picioarelor : deplasare înainte în direcția picioarelor, rostogolind mingea prin împingere (alternativ cu un picior și cu celălalt). Deplasarea se face prin pășire cu brațele și picioarele.



Ex. 10 (fig. 240).

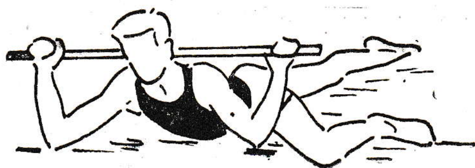
Înainte culcat (sprijinit pe antebrațe, bastonul de gimnastică ținut în mîna stîngă și sub axilă, vîrfurile picioarelor îndoite și sprijinite pe sol) : tîrîre pe antebrațe și pe vîrfurile picioarelor, fără a ridica prea sus capul.



Ex. 11 (fig. 141).

Înainte culcat (brațele îndoite și sprijinite cu coatele pe sol, bastonul la ceafă, apucat

de la capete) : tîrîre înainte pe coate și pe genunchi (alternativ cîte un picior se îndoaie din genunchi și prin împingere cu genunchiul în sol se deplasează corpul înainte). În timpul execuției se va insista asupra poziției corpului, care va trebui să rămînă tot timpul lipit de sol.



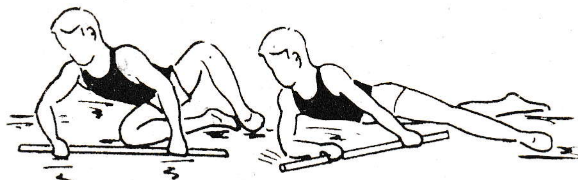
Ex. 12 (fig. 242).

Înainte culcat (brațele îndoite, bastonul apucat cu coatele la spate) : tîrîre înainte numai în brațe prin deplasarea simultană a mîinilor, picioarele rămînînd tot timpul întinse și pasive.



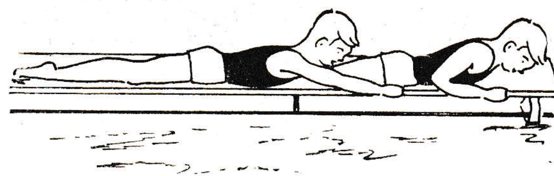
Ex. 13 (fig. 243).

Culcat (pe partea dreaptă, cu piciorul drept mult îndoit din genunchi și din articulația coxofemurală, călcîiul stîng se sprijină lîngă cel drept, mîna dreaptă dusă înainte și sprijinită pe antebraț apucă bastonul de un capăt, celălalt capăt apucat cu mîna stîngă) : prin împingere în mîini și în călcîiul piciorului stîng, tîrîrea corpului înainte, după care mîinile se mută simultan în față, iar picioarele revin în poziția de plecare.



Ex. 14 (fig. 244).

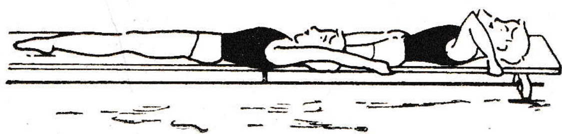
Înainte culcat pe banca de gimnastică așezată în lungime, apucînd muchiile laterale



cu brațele întinse : alunecare înainte prin tracțiune în brațe pînă cînd umărul ajunge în dreptul locului de apucare al mîinilor.

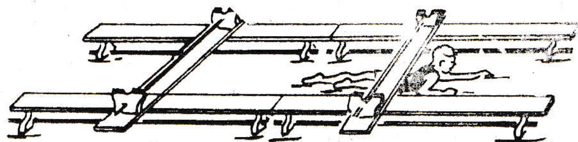
Ex. 15 (fig. 245).

Culcat pe spate pe banca de gimnastică, cu brațele întinse, apucînd muchiile laterale ale băncii : alunecare înainte prin tracțiune în brațe.



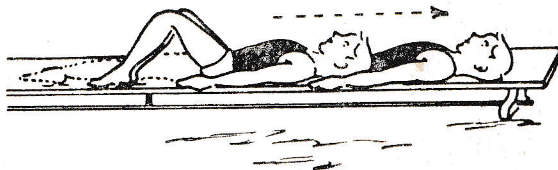
Ex. 16 (fig. 246).

Două șiruri de cîte două bănci paralele, la intervale de 1—3 m. Perpendicular pe băncile în lungime se așază 2—3 bănci întoarse, care formează împreună cu primele un tunel de 30 cm înălțime : tîrîre pe sub tunelul astfel format, folosind unul din procedeele învățate.



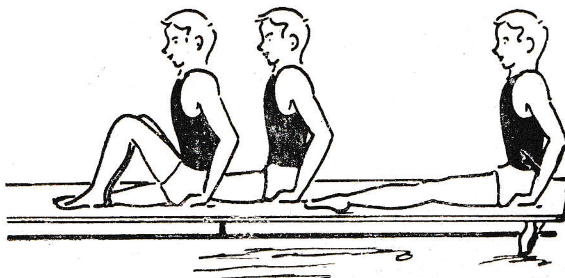
Ex. 17 (fig. 247).

Culcat pe banca de gimnastică, apucînd muchiile laterale în dreptul șoldurilor : îndoirea picioarelor din genunchi pînă la flexiunea maximă, așezarea lor pe suprafața băncii, luînd contact cu toată talpa și flexarea lor pe bancă, urmînd apoi întinderea picioarelor fără a dezlipi tălpile, împingerea și alunecarea trunchiului pe bancă în direcția capului.



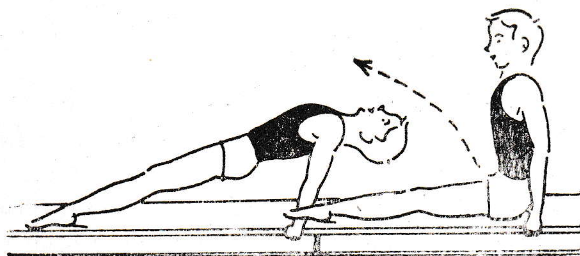
Ex. 18 (fig. 248).

Șezînd pe banca de gimnastică așezată în lungime, cu picioarele întinse și călcîiele bine fixate pe scîndura de ședere : îndoirea genunchilor, fără a schimba punctul de sprijin al călcîielor, odată cu alunecarea înainte pe șezută.



Ex. 19 (fig. 249).

Întreg şezînd pe banca de gimnastică aşezată în lungime, apucînd muchiile laterale cu mîinile în dreptul şoldurilor : trecerea greutăţii corpului pe braţe, ridicarea şezutei de pe bancă şi alunecarea înainte pe călcîie pînă se ajunge în poziţia „sprijin culcat înapoi". În această poziţie se fixează locul picioarelor, se înclină braţele înainte, se aşază şezuta pe bancă şi se ajunge din nou în poziţia de plecare.



JOCURI DE TÎRÎRE

Strecoară-te pe unde poţi

Două bănci de gimnastică aşezate paralel la distanţa de 5—6 m una de alta, încadrează între ele o bîrnă de gimnastică (de asemenea paralelă cu băncile). Pe fiecare bancă se va aşeza o echipă formată din 6—8 elevi (echipele fiind numerotate echipa 1 şi echipa 2).

Prin surprindere, conducătorul jocului va striga numărul unei echipe ai cărei componenţi vor alerga spre bîrnă şi se vor aşeza în poziţia „atîrnat pe abdomen". Jucătorii echipei adverse (după ce componenţii primei echipe şi-au luat locul pe bîrnă) vor încerca să treacă pe sub bîrnă, folosind orice procedeu de tîrîre, evitînd să fie atinşi de către cei care stau în atîrnat pe abdomen. Fiecare jucător atins constituie un punct pozitiv pentru echipa de pe bîrnă.

După ce toată echipa a revenit la locul de plecare, la un semnal dat de conducătorul jocului, se schimbă rolurile executanţilor, jocul desfăşurîndu-se ca mai înainte.

Se adună punctajul realizat de fiecare echipă, cîştigînd aceea care însumează cel mai mare număr de puncte.

Se va penaliza ca încercare nereuşită atingerea solului cu orice parte a corpului de către cei care stau în atîrnat pe abdomen.

Strecoară-te în careu

Elevii sînt împărţiţi în două echipe de cîte 10—12 jucători, aranjate la 7—10 m distanţă de un careu cu latura de 3 m marcat pe iarbă sau în sala de gimnastică (prin 4 pietre, tenişi, steguleţe, bastoane etc.).

În careu va fi plasat un jucător legat la ochi, cu sarcina de a păzi spaţiul delimitat. La semnalul dat de conducătorul jocului, elevii din echipa adversă celui legat la ochi vor încerca să treacă dintr-o parte în alta a careului, folosind unul din procedeele de tîrîre învăţate.

Jucătorul din careu, deplasîndu-se din loc în loc va încerca să oprească trecerea adversarilor, orientîndu-se după zgomotul făcut de aceştia în timpul tîrîrii sau după indicaţiile date de coechipieri prin cuvintele „foc" (atunci cînd adversarul trece prin dreapta) şi prin cuvîntul „apă" (cînd adversarul trece prin stînga).

Pentru fiecare adversar trecut prin careu fără să fie atins, echipa celui legat la ochi pierde două puncte, iar pentru fiecare adversar atins, echipa cîştigă un punct.

Cînd echipa adversă a trecut, se schimbă rolurile. Cîştigă echipa care însumează cel mai mare număr de puncte.

Trecerea prin tunel

Două sau mai multe grupe de elevi (8—10 într-o grupă) se aşază în coloană cîte unul la distanţa de 3 m una de alta. În faţa grupelor (în dreptul vîrfului picioarelor primilor executanţi) se trasează o linie, iar la distanţa de 10 m în faţa fiecărui şir se trasează o altă linie.

La semnalul conducătorul de joc, ultimul din fiecare şir pătrunde în tunelul format (prin depărtarea picioarelor de către coechipieri) şi, folosind unul din procedeele de tîrîre învăţate, străbate distanţa şi ridicîndu-se, se aşază în faţa primului în aceeaşi poziţie cu acesta. Cînd primul executant a străbătut tunelul, următorul porneşte, parcurgînd traseul în acelaşi fel cu primul. Jocul continuă astfel, pînă ce toţi executanţii şirului depăşesc linia trasată la 10 m în faţă, cîştigînd echipa care trece prima linia de sosire.

Rostogolirea buşteanului

Pentru acest joc este indicată o sală cu duşumea curată sau un teren acoperit cu iarbă.

Elevii sînt împărţiţi în grupe de cîte 5 (4 din ei culcîndu-se cu faţa în jos unul lîngă altul, iar al cincilea de-a curmezişul peste ei).

La semnalul dat de conducătorul jocului, cei patru jucători culcaţi încep să se rostogolească simultan în aceeaşi direcţie. Prin această mişcare, jucătorul aflat deasupra este rostogolit pînă la capătul grupului, unde se culcă alături de ceilalţi, locul lui fiind luat de ultimul jucător care este la rîndul lui rostogolit, jocul continuînd pînă ce fiecare din componenţii grupului a fost rostogolit.

Jucătorul aflat deasupra trebuie să-şi menţină direcţia de rostogolire, fără să cadă

jos. Grupurile trebuie să fie alcătuite cît mai omogen din punct de vedere al greutății, iar rostogolirea „bușteanului" să fie cît mai lentă.

Jocul focilor

Se poate desfășura în sală sau pe un teren neted fără pietriș, cu un număr nelimitat de jucători, singura condiție fiind ca numărul jucătorilor care iau parte la joc să fie cu șoț.

Clasa se împarte în 2—3 echipe egale ca număr și se aliniază prin flanc cîte unul în spatele unei linii de plecare. La 6—10 m de această linie, se va marca linia de întoarcere.

La semnalul de începere dat de conducătorul jocului, primul din fiecare echipă, luînd poziția „sprijin culcat" se deplasează pînă la linia de întoarcere și înapoi la linia de plecare, mergînd numai în mîini (imitînd mersul focii). Jocul continuă cu următorii din fiecare echipă, care vor porni să parcurgă traseul în momentul în care este atins peste mînă de către cel care termină cursa. Jucătorii echipei care au terminat primii de străbătut traseul vor fi declarați cîștigători. Mersul indicat mai sus este obligatoriu pe întregul parcurs, picioarele menținîndu-se tot timpul întinse (tîrîrea făcîndu-se numai cu ajutorul brațelor).

ECHILIBRUL

Exercițiile de echilibru sînt alcătuite din mișcări ușoare din punct de vedere al efortului ce trebuie depus, dar dificile în ceea ce privește stabilitatea corpului și coordonarea mișcărilor.

Acest gen de exerciții au menirea să ajute la dezvoltarea atenției, preciziei în mișcare, prezenței de spirit și curajului.

Exercițiile de echilibru se pot executa în condiții îngreuiate, prin îngustarea sprijinului sau modificarea vitezei și a ritmului de execuție, atunci cînd pregătirea colectivului o permite.

Grupul de exerciții ales cuprinde o gamă destul de variată de exerciții, de la cele mai simple (care se vor executa cu elevii (care pot fi folosite atît la lecția de clasă cu elevii mai mari, cît și la demonstrațiile de gimnastică).

Ex. 1

Stînd : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor sus, apoi revenire la poziția de plecare. Mișcarea se execută lent.

Ex. 2

Stînd (cu mîinile pe șold) : ducerea unui picior înaintea celuilalt, cu ridicare pe vîrfuri, apoi revenire lentă.

Ex. 3

Stînd : ducerea unui picior întins la orizontală odată cu ducerea brațelor în sus. Din aceeași poziție, ducerea unui picior lateral și a brațelor în sus. Mișcarea se execută lent.

Ex. 4

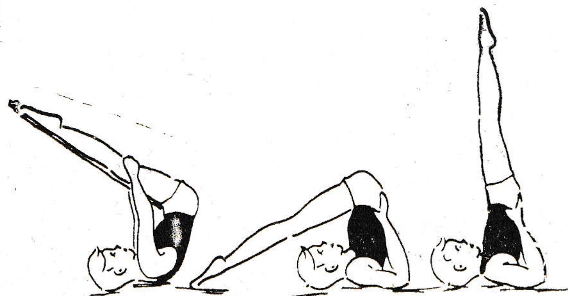
Stînd : înclinarea trunchiului înapoi, ducînd în același timp un picior întins înainte la orizontală și a brațelor înainte.

Ex. 5

Pe genunchi (ușor depărtat) : ridicarea unui picior ușor îndoit în față, cu ducerea ambelor brațe înapoi și aplecarea ușoară a trunchiului înainte. Din aceeași poziție de plecare, extensia trunchiului cu ducerea unui braț înainte și a celuilalt oblic în sus.

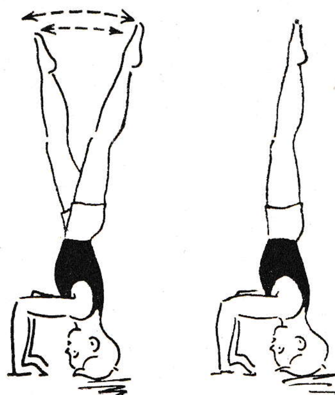
Ex. 6 (fig. 250).

Stînd pe omoplați : ducerea picioarelor peste cap la orizontală (fie cu mîinile și vîrfurile picioarelor sprijinite pe sol, fie apucat după genunchi) cu picioarele apropiate sau depărtate.



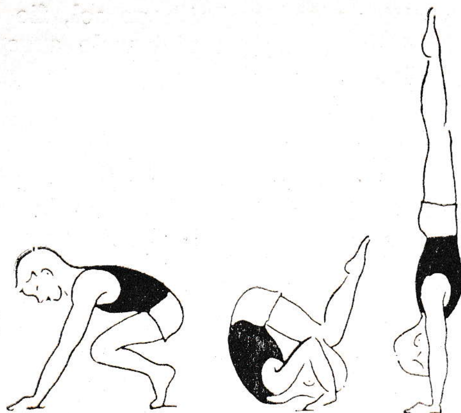
Ex. 7 (fig. 251).

Stînd pe cap (cu mîinile sprijinite pe sol, coatele îndoite, picioarele întinse la verticală) : mișcări lente de forfecare cu picioarele.



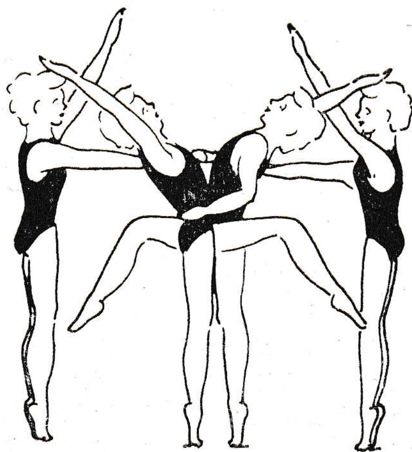
Ex. 8 (fig. 252).

Stînd pe mîini (cu picioarele apropiate) : îndoirea brațelor, rostogolire înainte cu picioarele întinse și oprire în ghemuit (în timpul rostogolirii se rotunjește spatele, capul se apleacă înainte, ducîndu-se bărbia în piept).



Ex. 9 (fig. 253).

Doi cîte doi (față în față, pe vîrfuri, apucat reciproc de mîna dreaptă, brațul stîng



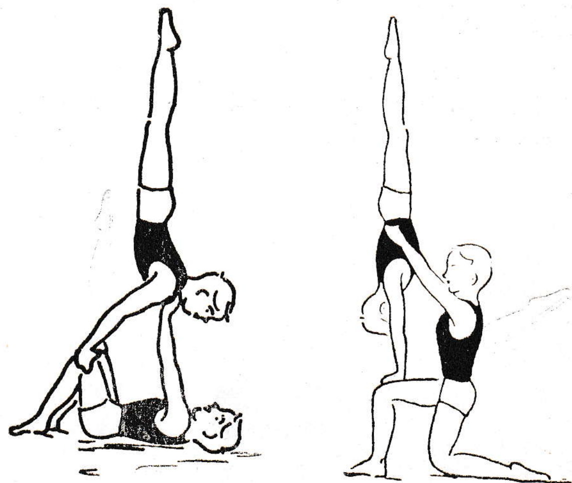
oblic sus) : pas înainte cu piciorul stîng pe vîrf, ridicînd în același timp piciorul drept îndoit în față și apucarea partenerului de talie cu brațul stîng, extensia trunchiului și ducerea brațului drept înainte — sus, după care se revine la poziția de plecare.

Ex. 10 (fig. 254).

Cîte doi : unul din elevi execută stînd pe mîini pe genunchii partenerului (care se găsește culcat pe spate cu genunchii îndoiți), sprijinit de acesta sub umeri.

Cîte doi : unul din elevi execută stînd pe mîini pe coapsa stîngă a partenerului care

Ex. 11 (fig. 255).



se află în poziţia „stînd“ pe genunchiul stîng cu braţele oblic sus, susţinînd de talie pe executant.

Ex. 12 (fig. 256).

Cîte doi : unul din elevi execută stînd pe mîini pe coapsa stîngă a partenerului care se află în poziţia „stînd depărtat“ cu genunchii uşor îndoiţi, susţinînd de talie cu ambele mîini pe executant.

Cîte doi : unul execută stînd pe cap pe ceafa partenerului, sprijinindu-se cu mîinile

Ex. 13 (fig. 257).

pe braţele acestuia (partenerul aflîndu-se în poziţia „fandat pe piciorul stîng“, mîinile pe şolduri şi trunchiul uşor înclinat înainte).

Ex. 14 (fig. 258).

Cîte doi : executantul, stînd cu picioarele depărtate pe coapsele partenerului, se prinde cu mîna stîngă de mîna dreaptă a acestuia şi înclină trunchiul înapoi. Partenerul se află în poziţia „stînd uşor depărtat“ cu genunchii semiîndoiţi, trunchiul înclinat pe spate, mîna stîngă oblic — sus.

Ex. 15 (fig. 259).

Cîte doi : executantul, stînd cu picioarele

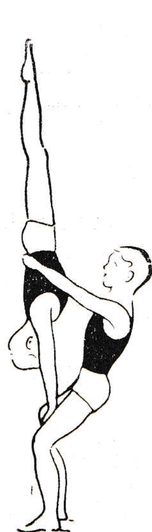


Fig 256

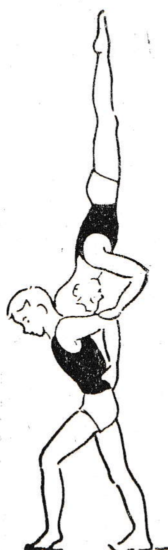


Fig. 257

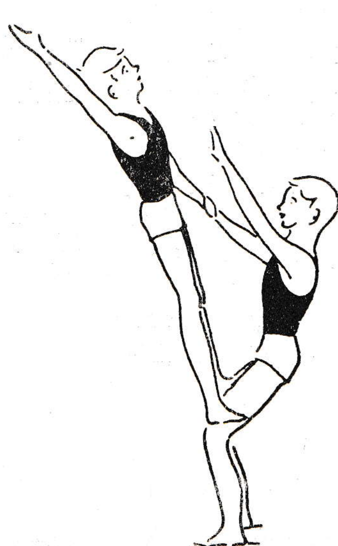


Fig. 258

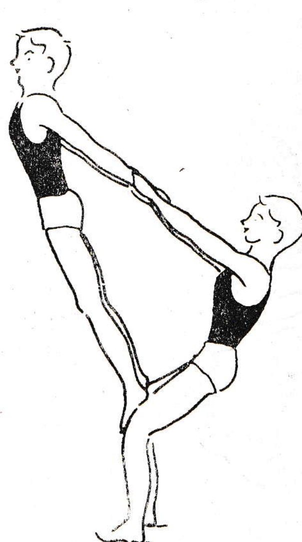
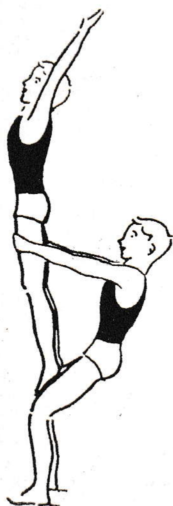


Fig. 259

pe coapsele partenerului (care se află în poziția „depărtat stînd" cu genunchii semiîndoiți, trunchiul înclinat pe spate) este apucat de acesta de miini, pe care executantul le duce înapoi.

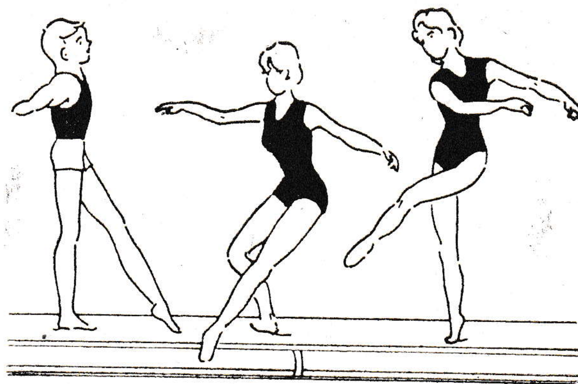
Ex. 16 (fig. 260).

Cîte doi : executantul, (cu spatele la partener) stă cu picioarele depărtate pe coapsele acestuia (partenerul aflîndu-se în poziția „stînd ușor depărtat" cu genunchii semiîndoiți, trunchiul înclinat pe spate). În momentul în care a fost prins cu brațele de coapse de către partener, executantul duce brațele în sus, menținîndu-se în echilibru.



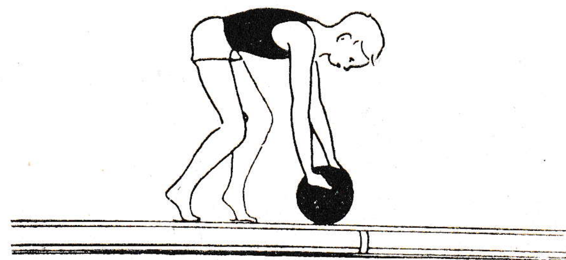
Ex. 17 (fig. 261).

Mers în echilibru pe banca de gimnastică așezată la diferite înălțimi. Recomandăm : mers înainte, lateral prin pași încrucișați, lateral prin pași adăugați, mers înapoi etc.



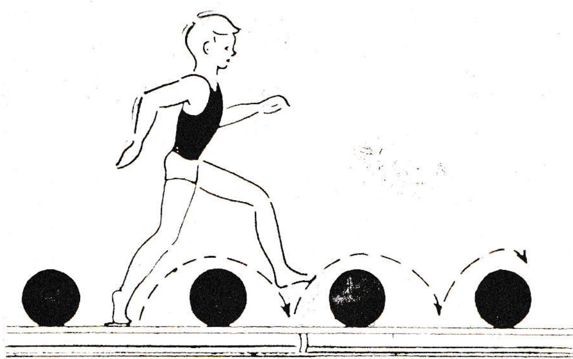
Ex. 18 (fig. 262).

Mers în echilibru pe banca de gimnastică (așezată la diferite înălțimi), rostogolind o minge medicinală.



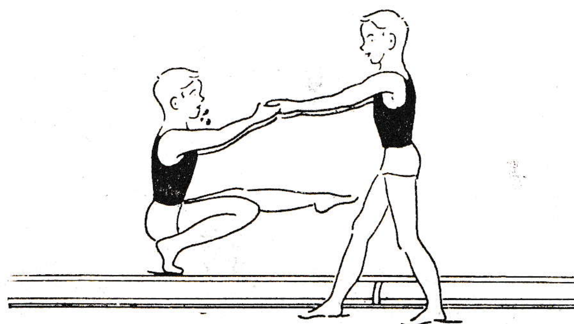
Ex. 19 (fig. 263).

Mers în echilibru pe banca de gimnastică, cu treceri peste diferite obstacole așezate pe bancă (mingi, scaune, cutii etc.) la distanțe inegale.



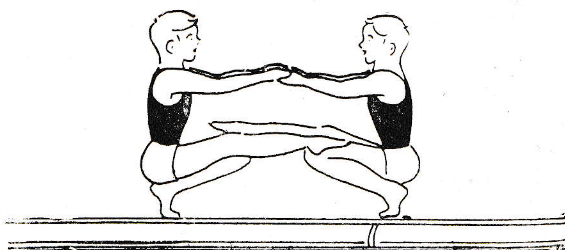
Ex. 20 (fig. 264).

Mers în echilibru pe banca de gimnastică, oprire la mijloc și executarea unor îndoiri din genunchi pe un singur picior, sprijinindu-se de mîinile întinse ale unui partener care se află lîngă banca de gimnastică.



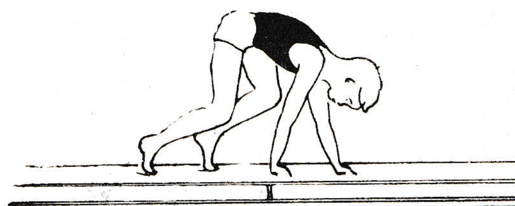
Ex. 21 (fig. 265).

Mers în echilibru pe banca de gimnastică cu oprire la mijloc unde se vor executa îndoiri de genunchi pe un singur picior (în perechi, cu sprijin reciproc).



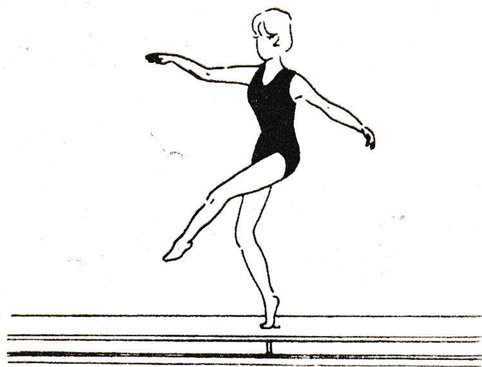
Ex. 22 (fig. 266),

Mers ghemuit în echilibru (cu braț și picior opus), pe banca de gimnastică.

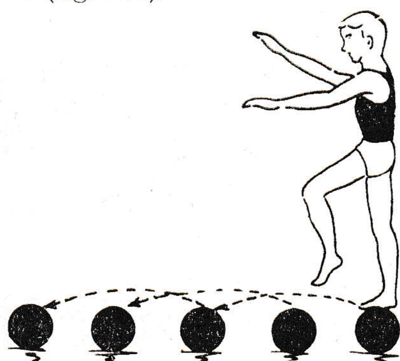


Ex. 23 (fig. 267).

Mers pe banca de gimnastică, cu ridicarea alternativă a unui picior îndoit în față (brațul opus înainte, celălalt înapoi), corespunzător „pasului înalt" din gimnastica artistică.



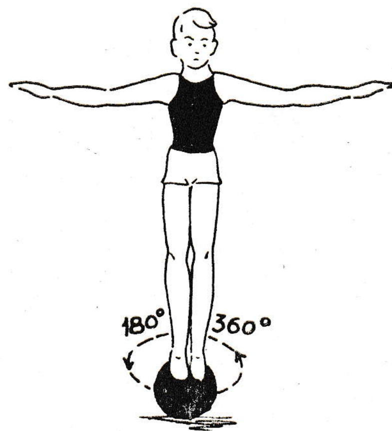
Ex. 24 (fig. 268).



Mers în echilibru pe cîteva mingi medicinale așezate în linie dreaptă (la distanța de un metru una de alta), brațele libere.

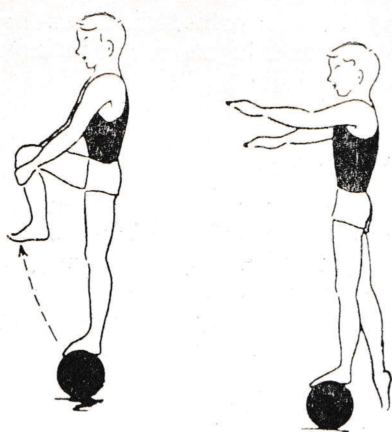
Ex. 25 (fig. 269).

Stînd (cu ambele picioare pe o minge medicinală, brațele lateral) : prin mutări succesive ale tălpilor picioarelor pe minge, întoarceri de 180°—360° la stînga și la dreapta.



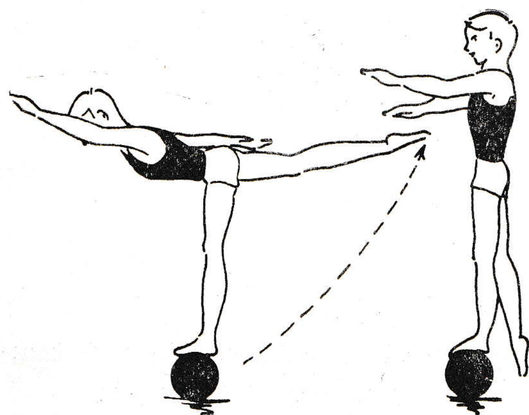
Ex. 26 (fig. 270).

Stînd într-un picior pe mingea medicinală : ridicarea genunchiului celuilalt picior la piept și revenire, după care se repetă mișcarea cu celălalt picior.



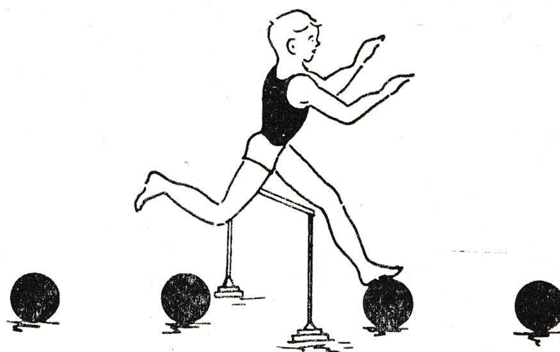
Ex. 27 (fig. 271).

Stînd într-un picior pe mingea medicinală : prin aplecarea trunchiului înainte și ducerea brațului stîng înainte, iar a brațului drept pe lîngă piciorul drept, se execută cumpănă înainte.



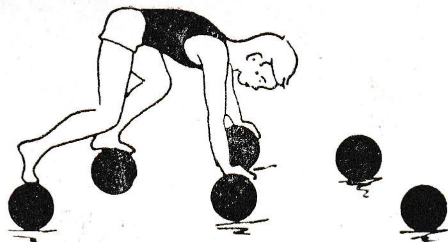
Ex. 28 (fig. 272).

Mers în echilibru pe o serie de mingi medicinale așezate în linie dreaptă pe sol (la distanța de 0,50 m una de alta), pășind peste un obstacol ce se găsește așezat între mingi (spre exemplu o ștachetă pentru săritura în înălțime, un gard, un elev așezat pe patru labe, cutia unei lăzi de gimnastică etc.), ținînd brațele lateral pentru echilibrare.



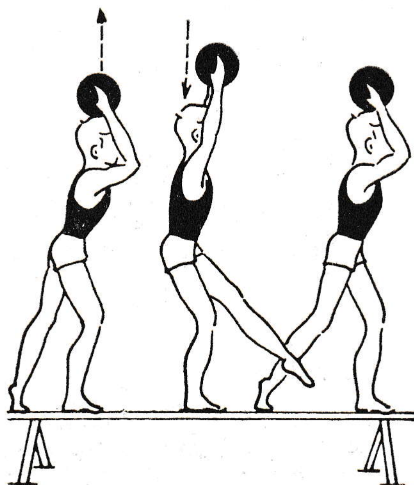
Ex. 29 (fig. 273).

Mers în patru labe pe mingi medicinale așezate în zig-zag (distanța între mingi depinzînd de înălțimea executantului).



Ex. 30 (fig. 274).

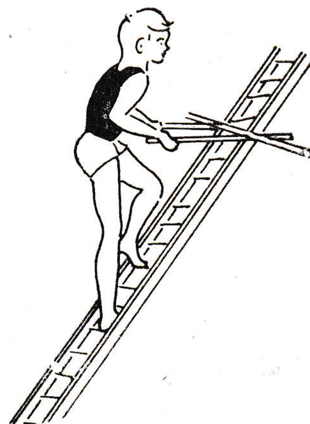
Stînd pe banca de gimnastică, bîrnă etc., cu o minge medicinală ținută pe cap cu ambele mîini : mers înainte cu întinderea brațelor și revenire. Pe primul pas mingea



este dusă în sus prin întinderea brațelor, pe al doilea pas mingea este readusă pe cap, prin îndoirea brațelor.

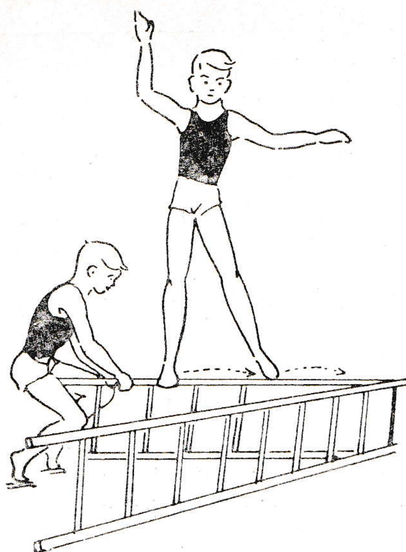
Ex. 31 (fig. 275).

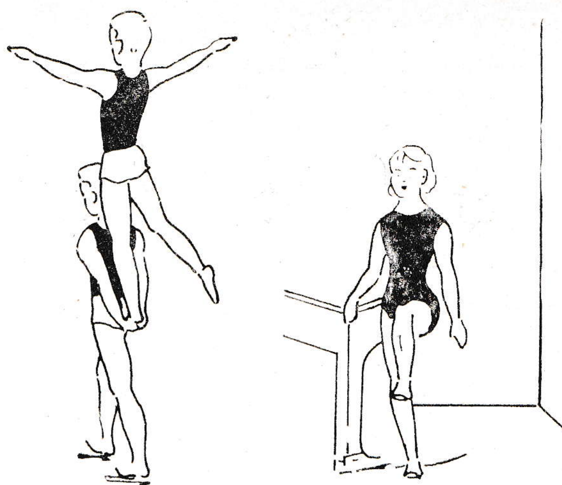
Urcare în echilibru pe scara înclinată, din treaptă în treaptă, ridicînd prin rostogolire cu ajutorul a două bastoane (cîte unul din fiecare mînă), un al treilea baston. Coborîrea se face cu spatele, din treaptă în treaptă.



Ex. 32 (fig. 276).

Mers lateral în echilibru prin pași adăugați pe o scară dublă deschisă (culcată pe sol și susținută de doi elevi).





Ex. 33 (fig. 277).

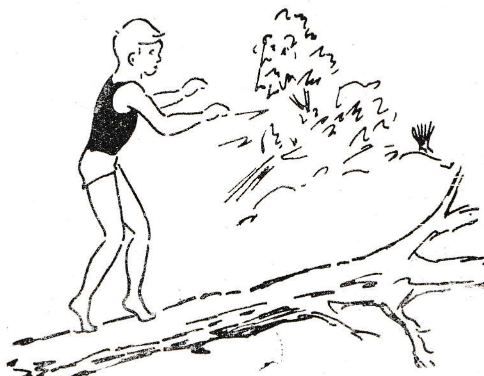
Doi parteneri : unul cu mîinile împreunate la spate susține un partener care stă în echilibru pe un singur picior cu brațele lateral. Același exercițiu se poate executa și din mers, îngreuind în felul acesta menținerea echilibrului.

Ex. 34 (fig. 278).

Menținerea unei mingi mici în echilibru pe genunchiul unui picior îndoit (liber sau cu sprijinul mîinii pe o bancă sau alt obiect).

Ex. 35 (fig. 279).

Mers în echilibru pe o bîrnă improvizată sau pe un copac trîntit la pămînt.



Ex. 36 (fig. 280).

Călare șezînd : traversarea numai cu ajutorul brațelor a unei adîncituri peste care a fost așezată o bîrnă.



Ex. 37 (fig. 281).

Cîte doi (fată în față, cu genunchii îndoiți, mîinile la înălțimea umerilor cu palmele înainte) : încercarea de a face pe adversar să-și piardă echilibrul, lovindu-l numai peste palme.

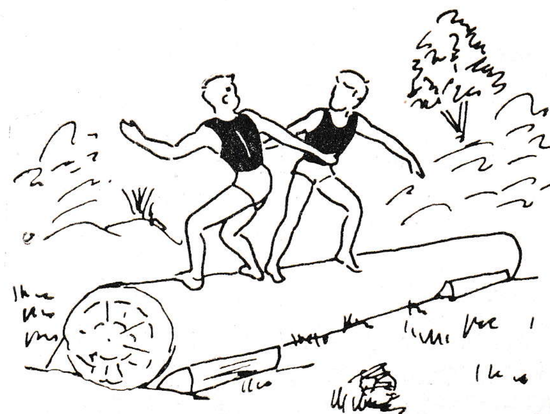


JOCURI DE ECHILIBRU

Întîlnirea pe bîrnă (fig. 282)

Pentru acest joc este necesară o bîrnă rotundă sau cioplită (suficient de stabilă) așezată pe pămînt. Din capetele opuse, doi jucători pornesc pe bîrnă și, ajungînd la punctul de întîlnire, fiecare va încerca să-și dea jos adversarul prin împingere. Pentru reușita jocului, elevii au voie să facă diferite fente care să inducă în eroare adversarul, făcîndu-l să-și piardă echilibrul.

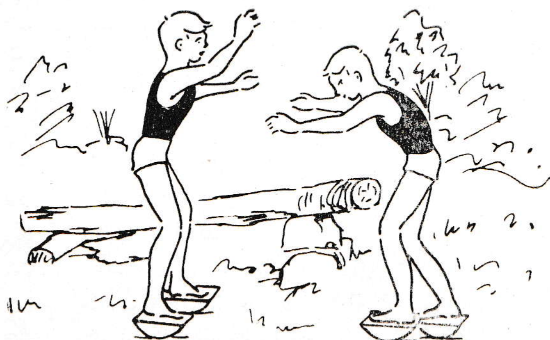
Cîștigă jucătorul care a reușit să-și doboare adversarul.



Lupta pe balansoare (fig. 283)

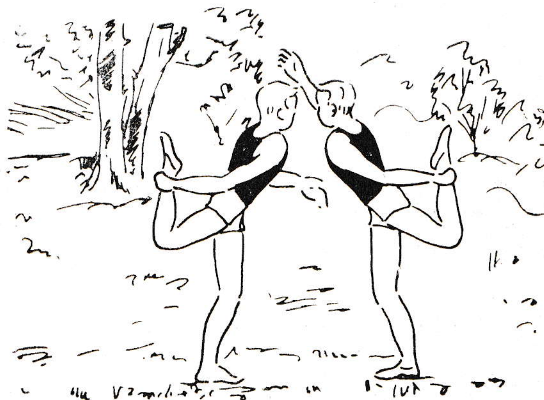
Jocul se desfăşoară pe perechi, folosindu-se cîte două balansoare pentru fiecare jucător. Balansorul este format dintr-o bucată de lemn (asemănătoare unui tampon de sugativă) de mărimea piciorului, confecţionat dintr-un lemn de foc rotund, tăiat în jumătate.

Cîte doi jucători se aşază faţă în faţă la o distanţă ceva mai mică decît permite poziţia cu braţele întinse înainte şi se urcă pe aceste balansoare cu picioarele, după care încep să se împingă unul pe altul cu palmele (fie în braţe, fie în părţile laterale ale corpului). Prin aceste lovituri se urmăreşte ca unul dintre ei să-şi piardă echilibrul şi să cadă de pe balansoare. Cîştigă cel care reuşeşte să-şi doboare adversarul.



Lupta cocoşilor (fig. 284)

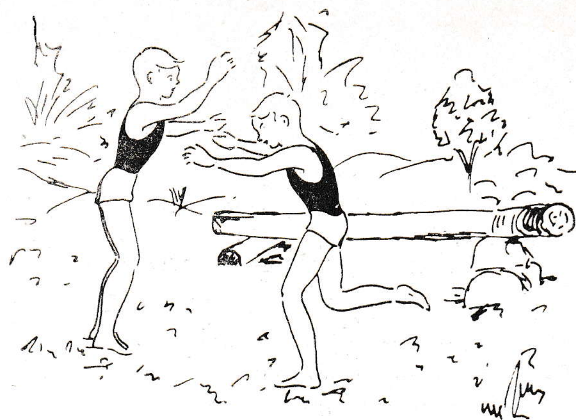
Stînd într-un picior, celălalt ridicat (ţinînd cu o mînă glezna piciorului ridicat), sărind într-un picior, fiecare jucător caută să-şi împingă adversarul cu umărul, cîştigînd cel care a reuşit să-l facă pe adversar să pună şi celălalt picior jos.



Lupta cu genunchii îndoiţi (fig. 285)

Legaţi cu o curea în jurul genunchilor îndoiţi (în aşa fel încît să nu se poată îndrepta picioarele), cu mîinile sub genunchi, doi elevi, sărind pe vîrfurile picioarelor,





caută să se împingă unul pe altul cu umărul. Cîştigă cel care reuşeşte să-şi doboare adversarul.

Nu-ţi pierde echilibrul (fig. 286)

Jucătorii stau faţă în faţă (la distanţa mîinilor întinse), vîrfurile şi călcîiele picioarelor bine lipite. Ridicîndu-şi braţele pînă aproape de piept (cu palmele în afară), fiecare încearcă să facă pe celălalt să-şi piardă echilibrul prin împingeri repetate cu palmele în palmele adversarului. Este permis să se ferească de lovituri prin darea mîinilor în lături. Cîştigă cel care a reuşit să facă pe adversar să mute un picior.

Menţine-te pe butoi (fig. 287)

Jocul se desfăşoară pe o pajişte (terenul fiind bine nivelat).

Elevii se împart în echipe, în funcţie de numărul butoaielor pe care le avem la dispoziţie şi se aliniază în spatele liniei de plecare. La semnalul conducătorului de joc, primii executanţi din fiecare echipă urcă pe butoiul din faţa sa şi încep să-l rostogolească spre linia de sosire cu ajutorul tălpilor, menţinîndu-se în echilibru.

Ajuns la linia de sosire (care se află la distanţa de 10—15 m de butoi), coboară şi, ocolind steguleţul, rostogoleşte butoiul cu mîinile pînă ajunge în dreptul echipei sale unde-l predă următorului coechipier, aşezîndu-se apoi la spatele şirului.

Cîștigă echipa care a terminat prima și care are un număr mai mic de căzături de pe butoi.



Cursa în trei picioare (fig. 288)

Jocul se poate desfășura pe un teren plat, pe o pajiște sau în sala de gimnastică. Elevii se împart în perechi, jucătorii care formează o pereche, așezîndu-se unul lîngă celălalt, își leagă picioarele din interior cu o curea, după care se prind cu brațul din interior de umăr.

Perechile se împart în două echipe egale, în cadrul fiecărei echipe perechile așezîndu-se prin flanc în spatele unei linii de plecare. În fața lor la distanța de 10—20 m se trasează o linie de întoarcere.

La semnalul dat de conducătorul de joc, primele perechi din ambele echipe pornesc spre linia de întoarcere și ajungînd la ea își desleagă cureaua de pe picior și se întorc alergînd spre locul de plecare, transmițînd ștafeta perechii următoare, după care trec la spatele șirului.

Cîștigă echipa care termină prima și se aliniază în spatele liniei de plecare.



Întrecerea pe catalige (fig. 289)

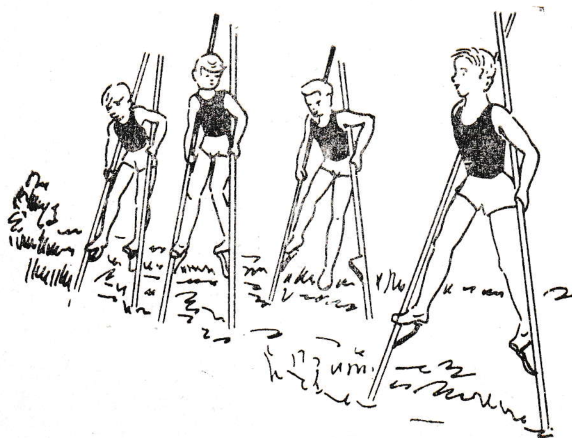
Jocul se poate desfășura afară pe un teren plat sau pajiște, cu o lungime de 20—30 m. După numărul cataligelor care ne stau la dispoziție, poate participa toată clasa sau se pot organiza întreceri pe serii, cu finală între cîștigătorii de serie.

Primii concurenți, aliniați în spatele unei linii de plecare, cu cataligele în față, așteaptă semnalul de plecare. La 20—25 m de linia de plecare, se va trasa linia de sosire.

La semnalul dat de conducătorul jocului, concurenţii se urcă pe catalige şi pornesc, încercînd să ajungă cît mai repede la linia de sosire.

Jucătorul care cade de pe catalige, are dreptul să se ridice şi să continue întrecerea cu condiţia să nu primească ajutor la urcare şi să nu cîştige din distanţă mergînd cu cataligele în mînă.

Jocul se poate desfăşura şi sub formă de ştafetă, clasa fiind împărţită în două grupe care stau faţă în faţă la distanţa de 15—20 m una de alta. La semnal, primii pornesc şi, după ce parcurg traseul, predau cataligele următorului din grupă. Cîştigă echipa care termină mai repede.



RIDICAREA ŞI TRANSPORTUL DE GREUTĂŢI

Ridicările şi transportul de greutăţi sînt exerciţii care contribuie la dezvoltarea forţei, rezistenţei, îndemînării, avînd o mare aplicativitate practică.

Acest gen de exerciţii se poate folosi din primele clase, respectînd particularităţile de vîrstă (şi cu o dozare judicioasă), folosind drept greutate unul sau mai mulţi executanţi, precum şi diferite obiecte sau aparate ce se găsesc în sală sau pe terenul unde se lucrează la orele de educaţie fizică.

Exerciţiile de ridicare şi transport de greutăţi stîrnesc un interes deosebit atunci cînd se desfăşoară sub formă de întrecere sau cînd elevii sînt puşi să execute în condiţii mai dificile, în care imaginaţia creatoare şi spiritul de echipă joacă un rol deosebit.

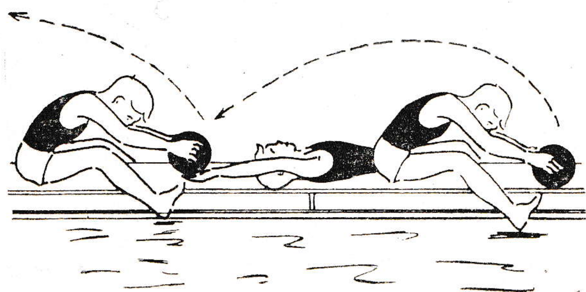
În cadrul procesului de instruire se poate creea o gamă variată de exerciţii care fac ca lecţiile să fie atractive, mărind densitatea.

Exerciţiile descrise mai jos constituie numai cîteva exemple, profesorii avînd latitudinea să imagineze şi să creeze noi şi variate exerciţii, în funcţie de pregătirea colectivului cu care lucrează.

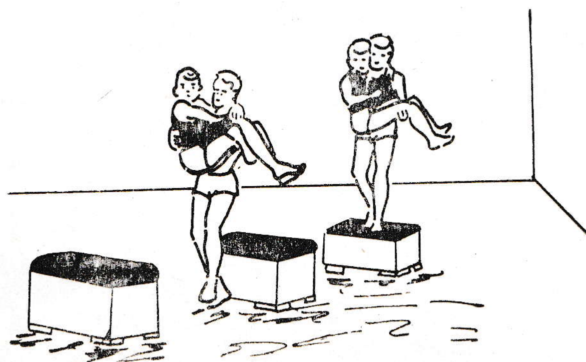
Ex. 1 (fig. 290).

Pe un şir de bănci aşezate cap la cap, elevii stau călare cu faţa în aceeaşi direcţie,

la distanța de 1—1,50 m unul de altul, primul dintre executanți avînd în față sa o minge, sac cu nisip etc. : prinzînd mingea cu ambele mîini o ridică deasupra capului și se așază pe spate, punînd mingea pe bancă în fața celui de al doilea executant, care o ia și o trece următorului.



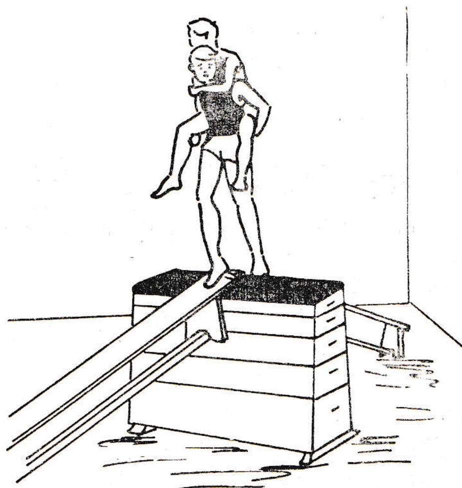
Ex. 2 (fig. 291).



Transportarea unui partener pe brațe, trecînd peste diferite obstacole joase.

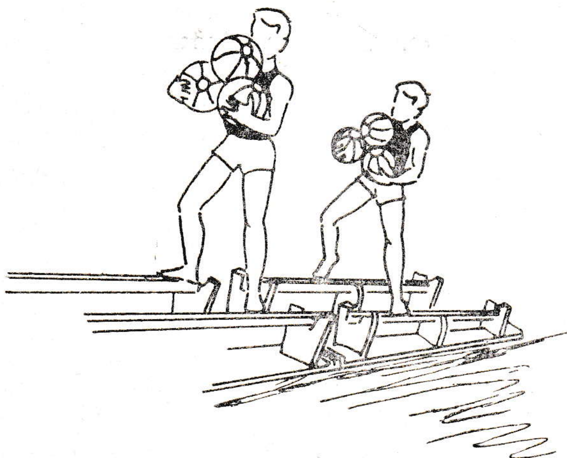
Ex. 3 (fig. 292).

Transportarea unui partener purtat în spate, trecînd peste diferite obstacole (urcare pe banca înclinată sprijinită cu un capăt de lada de gimnastică cu 5 cutii și coborîre pe altă bancă sprijinită pe ladă în partea cealaltă).



Ex. 4 (fig. 293).

Transportarea mai multor mingi medicinale ținute în brațe, pășind peste băncile de gimnastică așezate cu partea îngustă în sus.

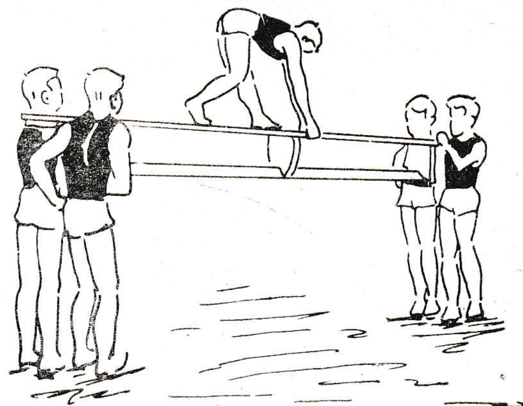


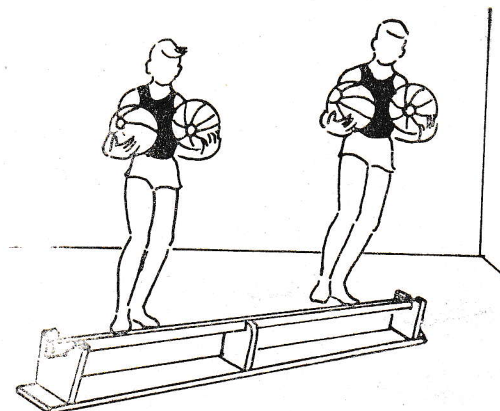
Ex. 5 (fig. 294).

Transportarea a două mingi medicinale (ținînd cîte una în fiecare mînă), prin deplasare laterală pe banca de gimnastică așezată cu partea îngustă în sus.

Ex. 6 (fig. 295).

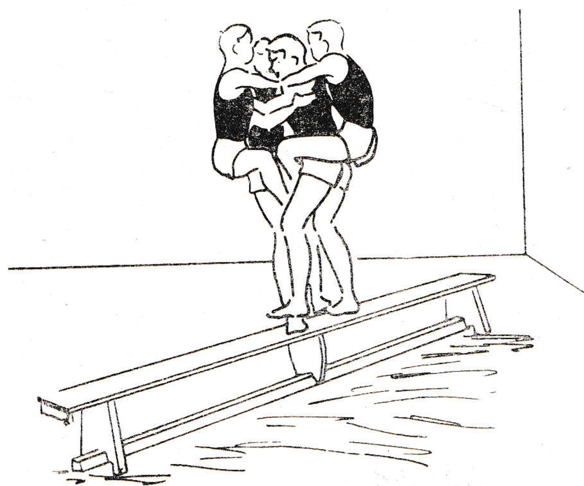
Ridicarea și transportarea de către mai mulți elevi a unui coechipier ce se află pe o bancă de gimnastică (elevul poate sta în diferite poziții : stînd, pe patru labe, culcat etc.





Ex. 7 (fig. 296).

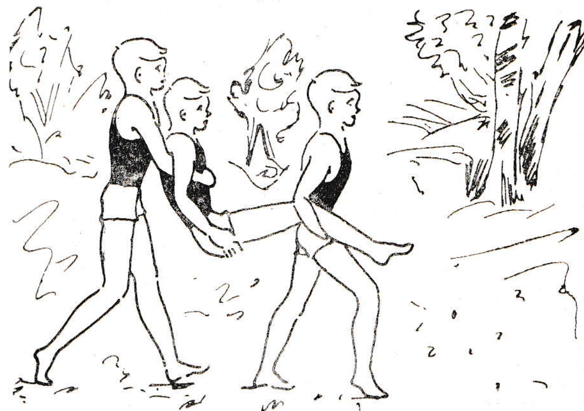
Ridicarea și transportarea în doi de-a lungul unei bănci de gimnastică așezată cu partea lată în sus, a doi parteneri care stau călare pe spatele executanților.



Ex. 8 (fig. 297).

Transportarea unui elev de către doi coechipieri (care formează prin încleștarea mîinilor punct de sprijin pentru picioare și pentru brațe).

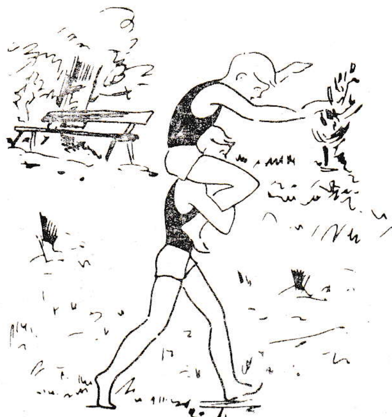
Ex. 9. (fig. 298).



Transportarea unui elev de către doi coechipieri care merg unul în spatele celuilalt (primul apucîndu-l pe sub axilă, iar celălalt de picioare).

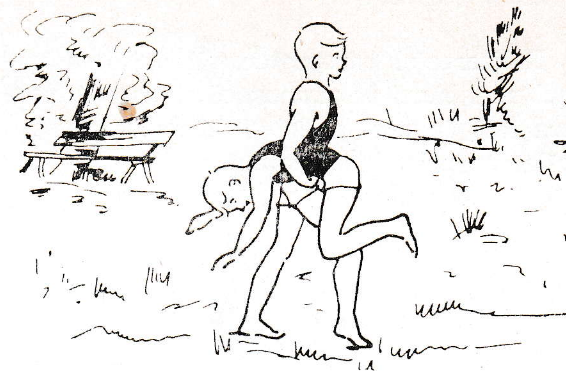
Ex. 10 (fig. 299).

Transportarea unui elev de către un coechipier, purtîndu-l călare pe umeri.



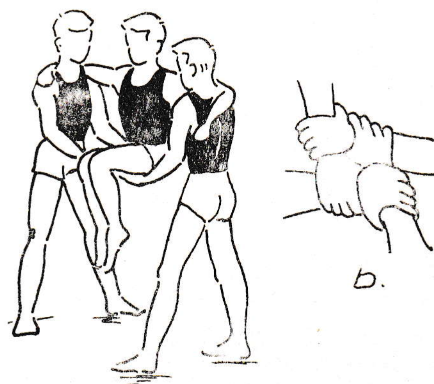
Ex. 11 (fig. 300).

Transportarea unui elev de către un coechipier, prin apucare laterală sau cu ambele mîini.



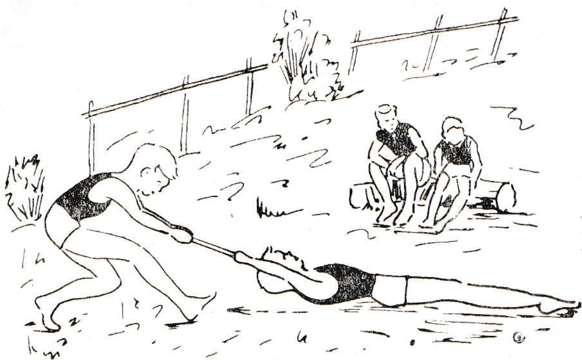
Ex. 12 (fig. 301).

Transportarea unui elev de către doi coechipieri prin procedeul „şezînd pe scaun". Formarea scăunelului prin prinderea mîinilor este redată de figura 301 B.



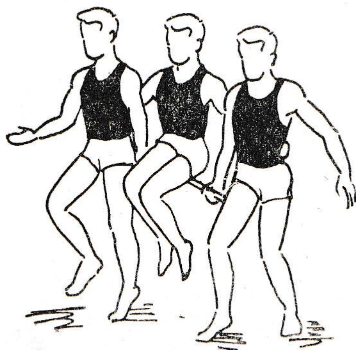
Ex. 13 (fig. 302).

Cîte doi, unul culcat, celălalt în picioare, apucînd reciproc de cîte un capăt bastonul : deplasare înapoi, executantul trăgînd pe cel care stă culcat.



Ex. 14 (fig. 303).

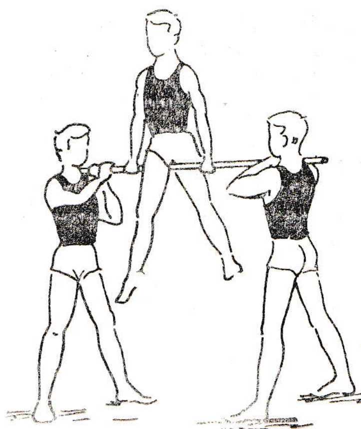
Trei parteneri (doi apucă bastonul cu cîte o mînă de la un capăt formînd un scăunel



pe care se așază al treilea executant) : transportarea partenerului, care se sprijină cu mîinile de talia celor doi.

Ex. 15 (fig. 204).

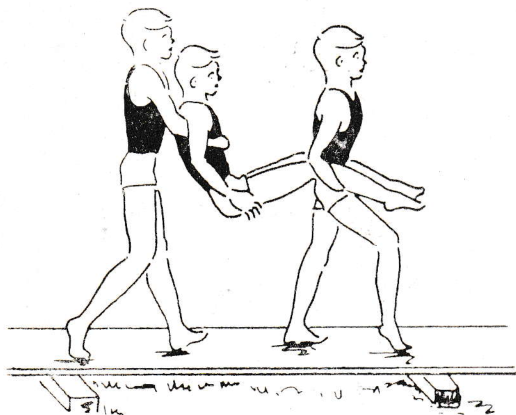
Trei parteneri (doi țin bastonul la umăr apucat reciproc de cîte un capăt) : transportarea celui de al treilea partener care stă pe baston în poziția „sprijin călare". Deplasarea se face prin pași laterali.



Ex. 16 (fig. 305).

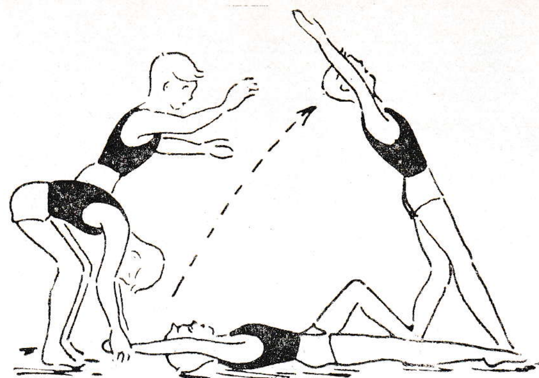
Transportarea unui elev de către alți doi elevi (unul apucîndu-l cu ambele mîini pe

sub genunchi, iar celălalt apucîndu-l sub axilă). Transportul poate fi efectuat pe o linie trasată pe sol sau pe o scîndură așezată pe suporți la diferite înălțimi, în funcție de pregătirea colectivului de elevi.



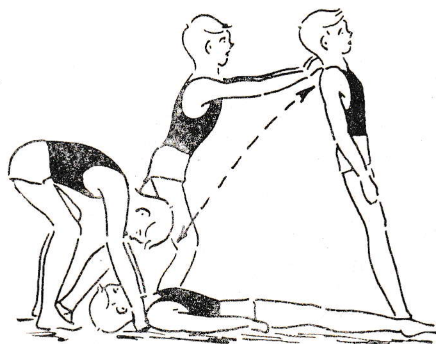
Ex. **17** (fig. 306).

Cîte doi (unul culcat cu un picior îndoit, iar celălalt întins) : partenerul, stînd în față cu picioarele puțin depărtate, apucă de mîini pe cel culcat și îl ridică în poziția „stînd".



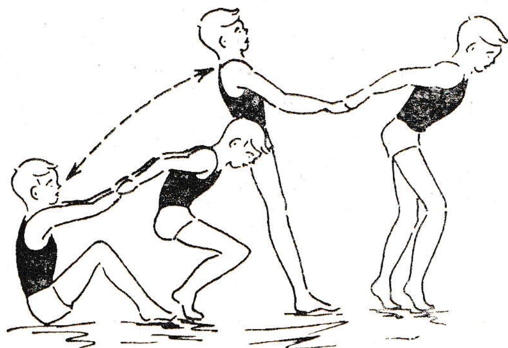
Ex. **18** (fig. 307).

Cîte doi (unul din executanți stă culcat cu brațele pe lîngă corp, cu musculatura întregului corp încordată). Partenerul, apucîndu-l de sub omoplați, îl ridică la verticală și apoi îl readuce în poziția „culcat" (omul de lemn).



Ex. 19 (fig. 308).

Cîte doi : unul în poziția „stînd" cu brațele înapoi apucă de mîini partenerul care se află în spatele său în poziția „șezînd" cu picioarele îndoite. Prin pășire înainte și prin tracțiunea brațelor, ridicarea partenerului în poziția „stînd", după care îl readuce în poziția de plecare.

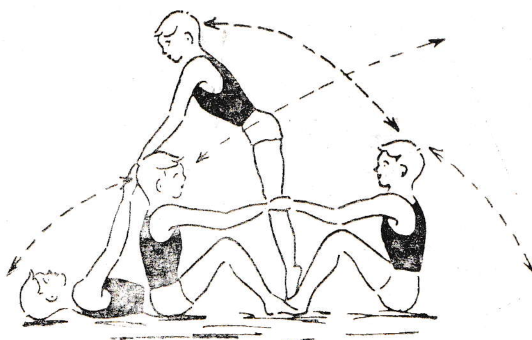


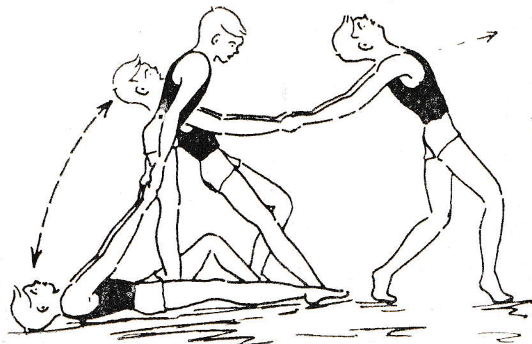
Ex. 10 (fig. 309).

Cîte doi șezînd față în față cu picioarele îndoite, brațele înainte, de mîini apucat : un executant trece în poziția „culcat" și, prin tracțiunea brațelor, ridică partenerul în poziția „stînd".

Ex. 11 (fig. 310).

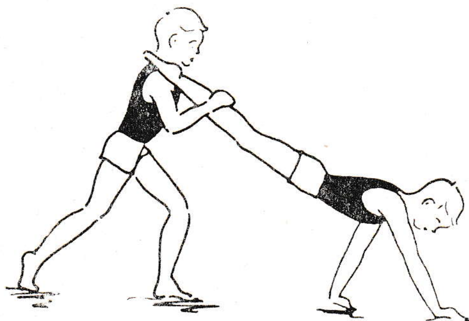
Cîte doi (unul în poziția „stînd" cu brațele jos, apucă de mîini partenerul ce se găsește în poziția „culcat" cu un picior îndoit și celălalt întins) : prin extensia energică a trunchiului și tracțiunea brațelor, se execută ridicarea partenerului, aducîndu-l în poziția „stînd".





Ex. 12 (fig. 311).

Cîte doi (unul în poziția „stînd" avînd sprijinite pe umăr picioarele partenerului care se găsește în poziția „sprijin culcat") : deplasare înainte prin mutarea alternativă a palmelor pe sol.

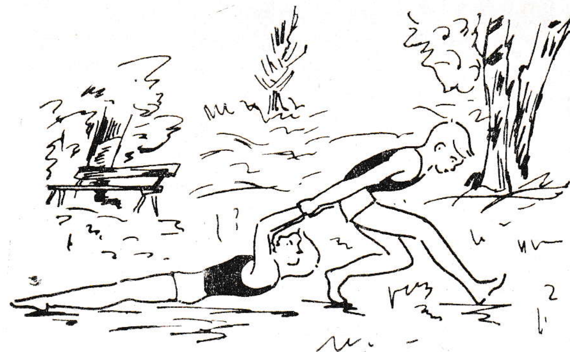


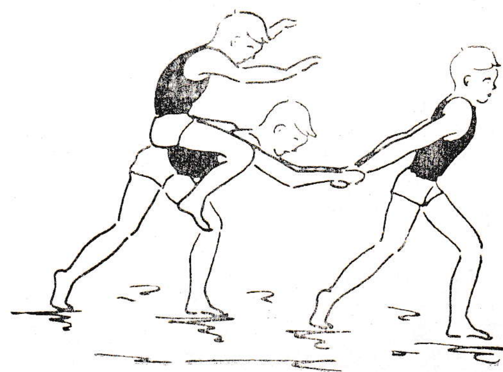
Ex. 13 (fig. 312).

Cîte doi (unul în poziția stînd cu brațele la spate jos, prinde partenerul de mîini, acesta găsindu-se în poziția culcat) : transportarea acestuia prin tîrîre pe sol.

Ex. 14 (fig. 313).

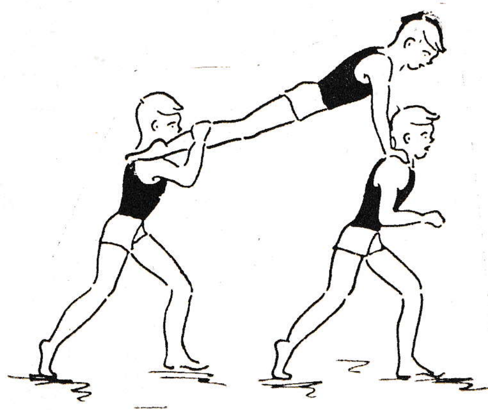
Cîte trei (unul, în poziția stînd cu brațele înapoi, apucă mîinile partenerului care se găsește cu trunchiul aplecat la orizontală, avînd în spate un al treilea, în poziția călare șezînd) : deplasare înainte, transportîndu-l pe cel din spate.





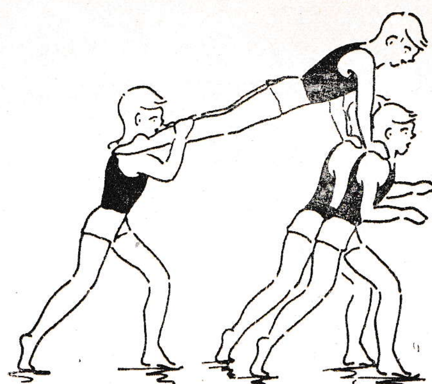
Ex. 15 (fig. 314).

Cîte trei (unul în sprijin culcat pe umerii susţinătorului dinainte şi cu picioarele sprijinite pe umerii sau braţele întinse lateral ale executantului din spate) : deplasare înainte în această poziţie.



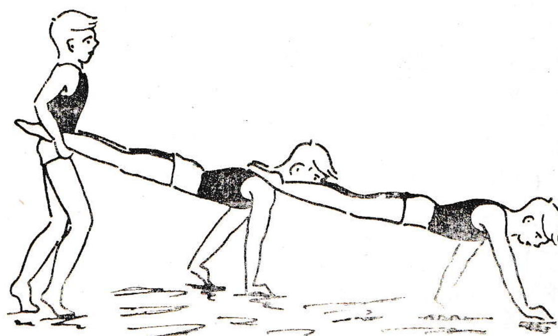
Ex. 16 (fig. 315).

Cîte patru (unul în poziţia sprijin înainte culcat cu mîinile pe umerii din interior a doi parteneri care stau lateral unul faţă de celălalt cu braţele din interior reciproc de umăr apucat şi cu picioarele susţinute de al patrulea partener ce se găseşte în spate) : deplasare înainte şi transportarea celui sprijinit.



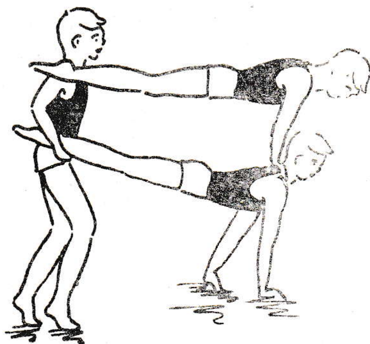
Ex. 17 (fig. 316).

Cîte trei (unul înapoia celuilalt, primul în poziţia sprijin culcat cu picioarele pe umerii unui partener aflat de asemenea în poziţia sprijin culcat şi cu picioarele susţinute de coapse de un al treilea partener, la nivelul şoldului) : deplasare înainte prin păşire alternativă cu palmele pe sol.



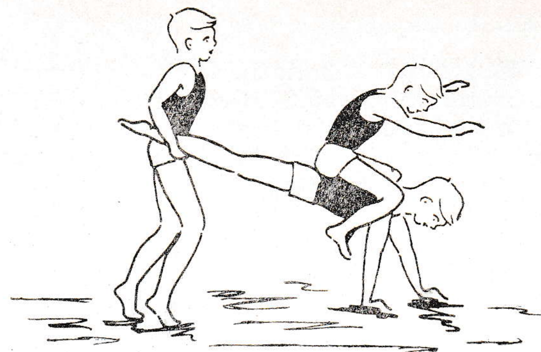
Ex. 18 (fig. 317).

Cîte trei (doi suprapuşi în poziţia sprijin înainte culcat, unul pe sol celălalt pe umerii acestuia, al treilea susţinîndu-i pe amîndoi, apucînd coapsele celui de pe sol şi susţinînd pe umeri picioarele celui suprapus) : deplasare înainte.



Ex. 19 (fig. 318).

Cîte trei (primul susţinînd la nivelul şoldurilor gleznele unui partener care se găseşte în poziţia sprijin culcat, avînd în spate un partener călare) : deplasare înainte în această formaţie.



ARUNCARE ŞI PRINDERE

Exerciţiile de aruncare şi prindere sînt mijloace prin care se dezvoltă forţa, îndemînarea, precizia, viteza de execuţie, ajutînd, de asemenea la însuşirea unor elemente din tehnica diferitelor ramuri sportive.

Ele se pot executa cu cele mai simple obiecte cum ar fi : mingea de oină, saci cu nisip, mingea medicinală, mingea de volei, de handbal, de fotbal, pietre, lemne, cărămizi etc.

Aruncările şi prinderile oferă executanţilor atît momente de contracţie cît şi de relaxare a grupelor musculare care iau parte

la mişcare şi, din această cauză, în procesul educaţiei fizice sînt indicate şi folosite foarte des.

Acest gen de exerciţii se pot executa individual, în doi sau în grup, cu o singură mînă sau cu ambele mîini, urmărindu-se simultan dezvoltarea forţei musculare, cît şi formarea şi dezvoltarea îndemînării de a mînui mingea sau obiectul de aruncat, în condiţii variate, precum şi formarea stereotipului necesar mai tîrziu pentru jocurile sportive. Pentru ca exerciţiile de aruncare şi prindere să-şi atingă scopul, trebuie ca efortul să fie bine dozat, aceasta putîndu-se realiza prin :

— schimbarea poziţiei corpului ;

— alternarea poziţiei braţelor ;

— mărirea greutăţii obiectului de aruncat ;

— mărirea distanţei la care se aruncă ;

— mărirea numărului de obiecte aruncate în unitate de timp ;

— intercalarea între aruncare şi prindere a altor exerciţii efectuate din poziţii diferite.

Mărirea sau micşorarea efortului se va face în funcţie de particularităţile colectivului cu care se lucrează.

Exerciţiile care urmează au fost grupate în funcţie de specificul aruncării : la distanţă, de la unul la altul, la ţintă mobilă, la ţintă fixă, folosind mingea de oină, mingea medicinală, bulgări de zăpadă, săculeţi cu nisip, bastoane, diferite alte mingi.

Aruncarea la distanţă

Ex. 1.

Depărtat stînd (cu mingea medicinală sprijinită pe o palmă deasupra umărului, cotul îndoit) : aruncarea mingii înainte prin întinderea bruscă a braţului.

Ex. 2.

Depărtat stînd (cu braţele întinse în sus, mingea ţinută cu ambele mîini deasupra capului) : ducerea braţelor înapoi cu o uşoară extensie a spatelui, apoi aruncarea mingii înainte prin balansarea energică a braţelor înainte — jos.

Ex. 3.

Aruncarea la distanţă sub formă de întrecere a bulgărilor de zăpadă. Fiecare elev

va arunca trei bulgări, cea mai bună aruncare, fiind însemnată cu steguleț; cîștigă elevul cu cea mai bună performanță realizată din trei aruncări.

Aruncare și prindere

Ex. 4.

Cu mingea sprijinită pe palme în fața corpului (coatele ușor îndoite încît antebrațele să se găsească în poziție orizontală), depărtat stînd : aruncarea mingii în sus numai prin flexarea bruscă a mîinilor din articulația pumnului și prinderea acesteia în cădere pe palme. Efortul se localizează numai asupra articulației mîinilor.

Ex. 5.

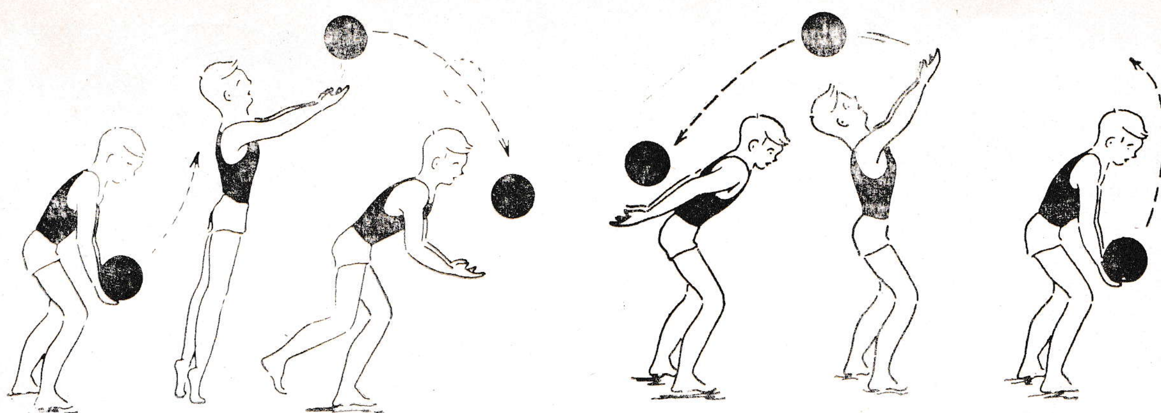
Cu mingea sprijinită pe palme (coatele ușor îndoite și lipite de trunchi, antebrațele înclinate puțin în jos), depărtat stînd : aruncarea mingii în sus numai prin îndoirea bruscă a antebrațelor și prinderea mingii în cădere pe palme. În momentul aruncării, coatele rămîn lipite de trunchi, efortul localizîndu-se asupra mușchilor flexori ai antebrațelor.

Ex. 6

Cu mingea în ambele mîini ținută în fața coapselor, depărtat stînd : păstrînd brațele întinse și trunchiul drept, aruncarea mingii în sus și prinderea ei în cădere (revenind cu brațele întinse în poziția de plecare). După aruncare, brațele rămîn întinse în sus în așteptarea mingii, pentru a amortiza viteza de cădere a acesteia, genunchii rămînînd tot timpul întinși.

Ex. 7 (fig. 319).

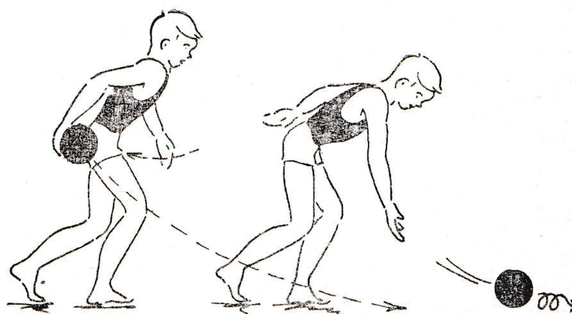
Stînd cu genunchii îndoiți (brațele întinse oblic înainte în jos, mingea sprijinită pe palme) : aruncarea mingii în sus, cu ridicare pe vîrfuri și prinderea ei în cădere.



Ex. 8 (fig. 320).

Cu mingea în ambele mîini ţinută în faţa coapselor cu braţele întinse, depărtat stînd : aruncarea mingii peste cap şi prinderea ei pe palme (ducînd braţele la spate). La primele încercări mingea se aruncă la înălţime mică, pentru a uşura prinderea.

Ex. 9 (fig. 321).



Depărtat stînd (mingea ţinută pe palma dreaptă în faţa coapsei) : balansarea braţului înapoi pe lîngă coapsa dreaptă, apoi aruncarea mingii (ca pe bila de popice), păşind cu piciorul stîng înainte, exerciţiul executîndu-se în perechi.

Ex. 10

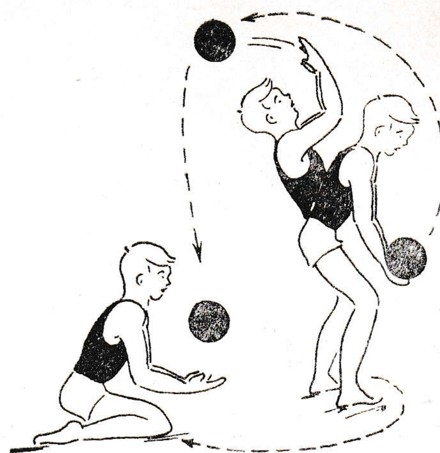
Cu mingea sprijinită pe o palmă deasupra umărului (braţul îndoit iar cotul orientat în jos şi puţin lateral), depărtat stînd : aruncarea mingii în sus şi puţin înainte printr-o uşoară întindere a braţului din cot şi împingere viguroasă din mîna care se flexează pe antebraţ. În cădere, mingea este prinsă cu ambele mîini.

Ex. 11

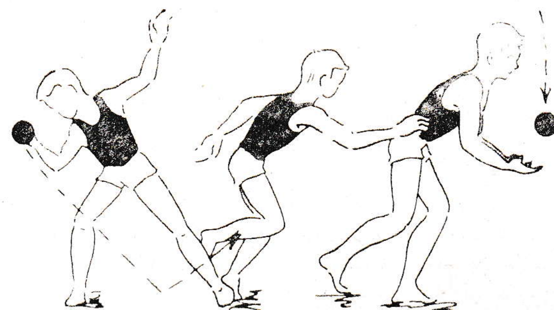
Cu mingea sprijinită pe o palmă deasupra umărului (braţul îndoit, cotul orientat în jos) : aruncarea mingii peste cap dintr-o mînă în cealaltă printr-o uşoară întindere a braţului din cot şi o împingere energică din mînă (ritmic).

Ex. 12

Stînd, cu mingea medicinală ţinută cu ambele mîini în dreptul coapselor : ridicarea energică a braţelor, aruncînd mingea în sus — înapoi peste cap, deplasare în viteză prin ocolire spre dreapta, aşezare pe genunchi cu braţele întinse în sus şi prinderea mingii în cădere.

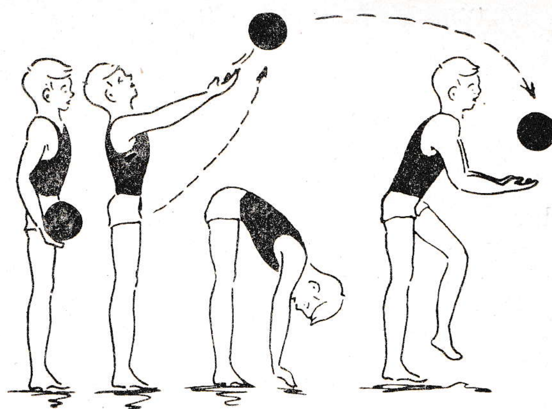


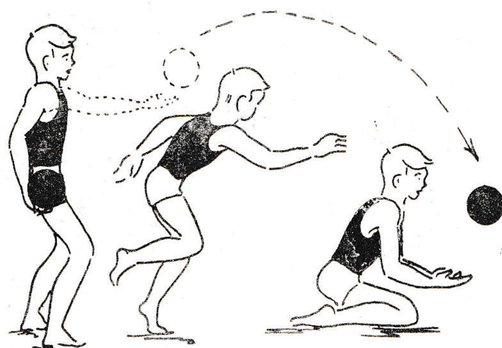
Ex. 13 (fig. 323).
Depărtat stînd (ţinînd o minge mică în mînă, braţul îndoit cu mingea în dreptul umărului) : izbirea mingii în pămînt, deplasare laterală şi prinderea ei în cădere, cu ambele mîini.



Ex. 14 (fig. 324).

Stînd depărtat (cu mingea ținută într-o singură mînă înapoia șoldului drept) : aruncarea mingii înainte — sus, urmată de deplasare înainte, așezare pe genunchi și prinderea mingii în cădere cu ambele mîini.



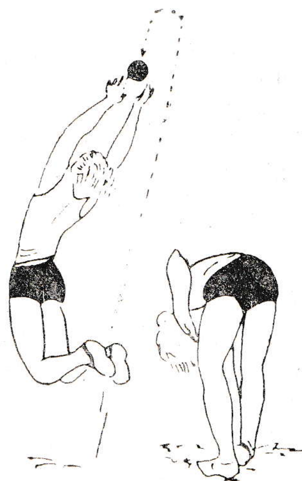


Ex. 15 (fig. 325).

Stînd depărtat cu mingea ținută într-o singură mînă înapoia șoldului drept : aruncarea mingii înainte — sus, aplecare înainte atingînd solul cu palmele, îndreptare și prinderea mingii în cădere cu ambele mîini.

Ex. 16 (fig. 326).

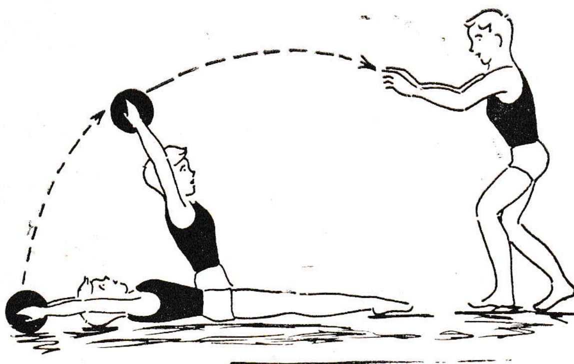
Stînd cu mingea de oină prinsă între călcîie : săritură în extensie și aruncarea mingii în sus — înainte, prinzînd-o apoi cu ambele mîini întinse deasupra capului.



Aruncare de la unul la altul

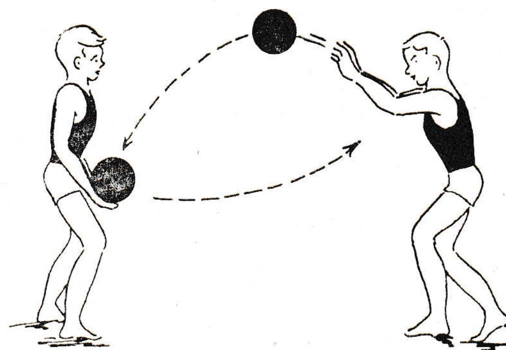
Ex. 17 (fig. 327).

Doi parteneri (unul pe spate culcat cu brațele întinse în prelungirea corpului, cu mingea sprijinită pe ambele palme, celălalt elev la 2—3 m în fața primului) : aruncarea mingii înainte sus, odată cu ridicarea trunchiului la verticală și prinderea ei în cădere, cu ambele mîini, de către partenerul din fața sa.



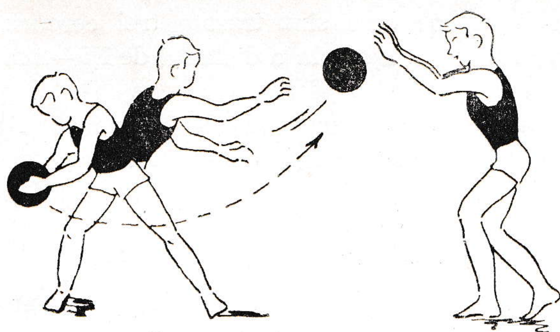
Ex. 18 (fig. 328).

Cîte doi față în față, cu picioarele depărtate, ambii parteneri avînd cîte o minge : schimbarea mingiilor prin aruncarea lor simultană de la unul la altul (unul din parteneri ține mingea cu ambele mîini la înălțimea pieptului cu brațele îndoite, celălalt cu mingea în ambele mîini ținută în dreptul coapselor). Primul va arunca mingea cu traiectorie înaltă prin întinderea bruscă a brațelor, iar al doilea, prin balansarea brațelor întinse, o aruncă prin înainte în sus. După o serie de aruncări se inversează rolurile.



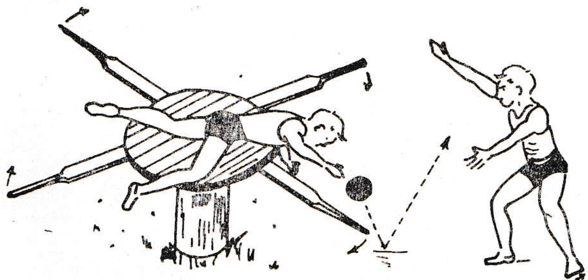
Ex. 19 (fig. 329).

Doi parteneri la o distanță de 2 m unul de altul, primul în poziția stînd depărtat cu mingea ținută cu ambele mîini oblic spre stînga : aruncarea mingi către partener prin ducerea ei către dreapta, cu o ușoară răsucire a trunchiului. Mișcarea se repetă de la unul la altul.



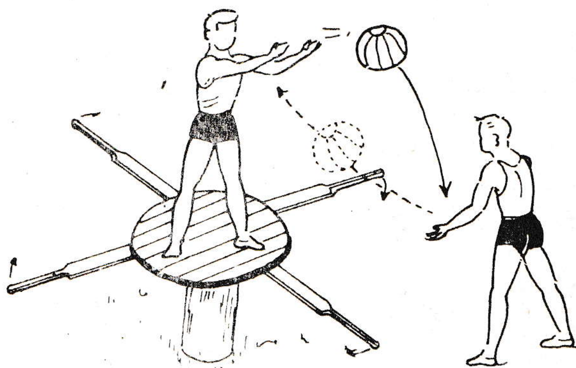
Ex. 20 (fig. 330).

Cîte doi (unul culcat pe suportul roţii redată în figură, celălalt la 2—3 m distanţă) : aruncarea mingii de tenis în pămînt în momentul în care ajunge cu faţa spre partener, mingea fiind prinsă de acesta cu ambele mîini în cădere. După cîteva încercări se vor inversa rolurile.



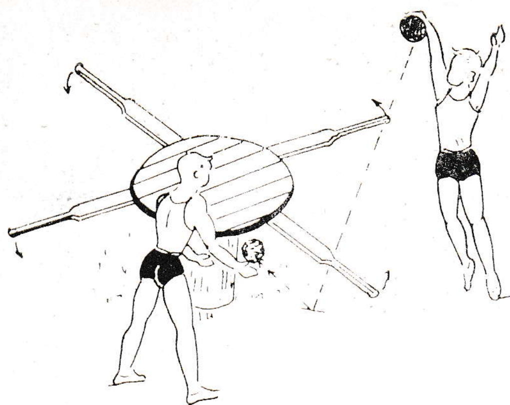
Ex. 21 (fig. 331).

Un elev stînd cu picioarele depărtate pe suportul care se învîrteşte, ţine o minge medicinală în ambele mîini, partenerul aflîndu-se pe sol la distanţa de 1—2 m de suport. În timpul învîrtirii, în momentul în care cel de pe suport ajunge cu faţa spre partener, îi aruncă mingea (pe care acesta o prinde în cădere cu ambele mîini şi o înapoiază celui de pe suport în momentul în care acesta ajunge cu faţa din nou spre el). După un număr de repetări, se inversează rolurile.



Ex. 22 (fig. 332)

Cîte doi stînd faţă în faţă la distanţa de 2—3 m unul de altul : aruncarea unei mingi în pămînt în aşa fel încît să treacă pe sub mînerul suportului (care se învîrteşte) şi să fie prinsă cu ambele mîini în cădere de către partener.

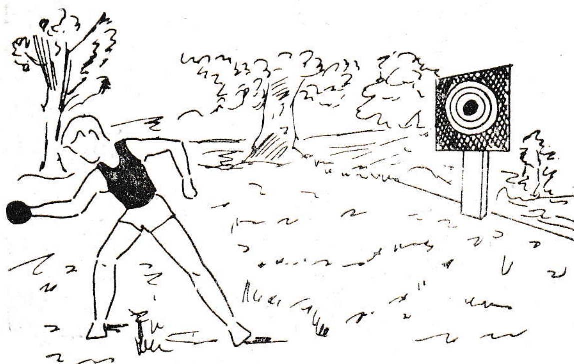


Aruncarea la țintă fixă

Ex. 23 (fig. 333).

Aruncarea mingii de oină (de tenis, de cîrpă etc.) într-un panou patrat cu latura de 1 m, pe care sînt trasate trei cercuri. Panoul se va așeza la o distanță de 1,5—2 m de pămînt.

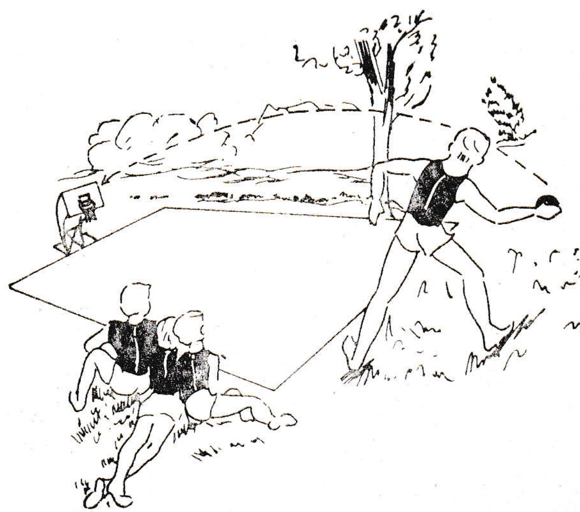
Băieții vor arunca de la distanța de 10—12 m, iar fetele de la distanța de 6—8 m.



Ex. 24 (fig. 334).

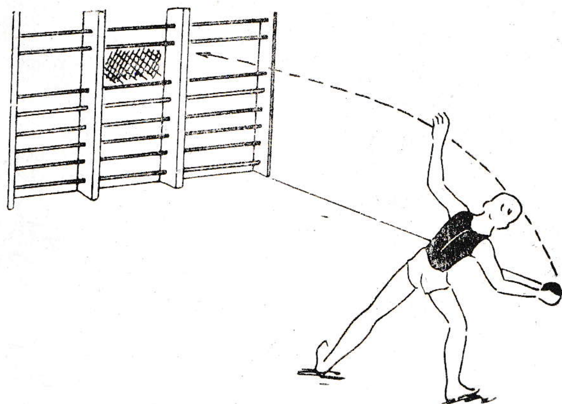
Aruncarea unei mingi de oină într-un panou de baschet.

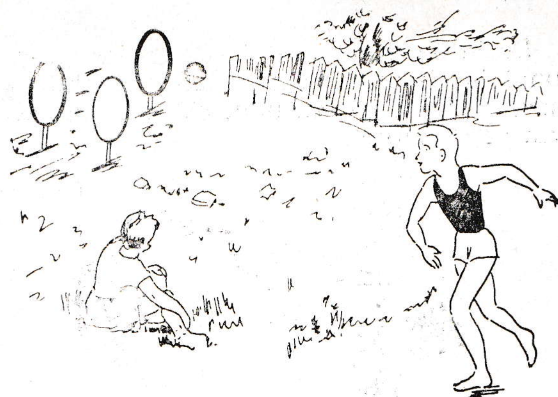
Băieți vor arunca de la distanța de 15—20 m, iar fetele de la distanța de 8—10 m.



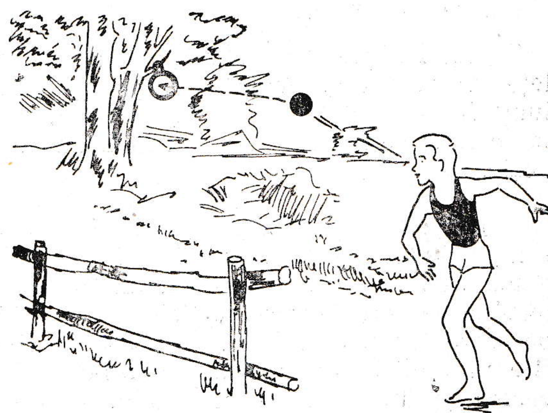
Ex. 25 (fig. 335).

Aruncarea unei mingi de oină în spațiul delimitat de două trepte ale scării fixe.









Ex. 26 (fig. 336).

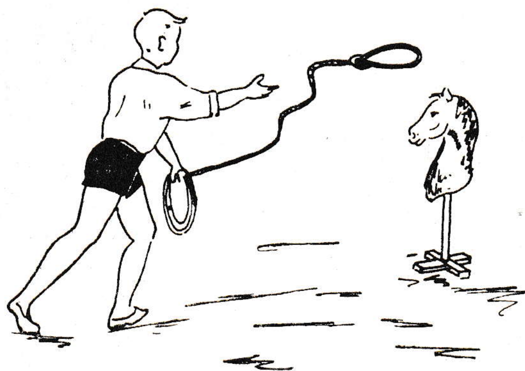
Aruncarea unei mingi de oină sau de handbal în inelele sau cerculețe fixate pe un suport înfipt în pămînt.

Ex. 27 (fig. 337).

Aruncarea unei mingi de oină printr-un cerc legat sau atîrnat de creanga unui copac, la distanța de 10—12 m pentru băieți și 5—7 m pentru fete.

Ex. 28 (fig. 338).

De la depărtarea de 6—8 paşi, aruncarea unui laţ făcut la capătul unei frînghii (lasou) în jurul gîtului unui *cal de lemn* aşezat pe un suport.



Ex. 29 (fig. 339).

Pe un loc plat, se delimitează cu steguleţe un spaţiu de formă dreptunghiulară lung de 30 m şi lat de 15 m, avînd la mijloc o linie ce împarte terenul în două părţi egale.

După ce se împarte clasa în două echipe egale ca număr şi ocupă fiecare cîte o jumătate de teren, la semnalul conducătorului de joc, fiecare participant al echipei care începe jocul va arunca pe rînd cîte un bulgăr de zăpadă, căutînd să lovească jucătorii din echipa adversă (care se vor răspîndi pe tot terenul lor). După ce toţi componenţii echipei care a început jocul au aruncat bulgării şi s-au înregistrat adversarii loviţi, se inversează rolurile, cei care au aruncat devenind la rîndul lor ţinte.

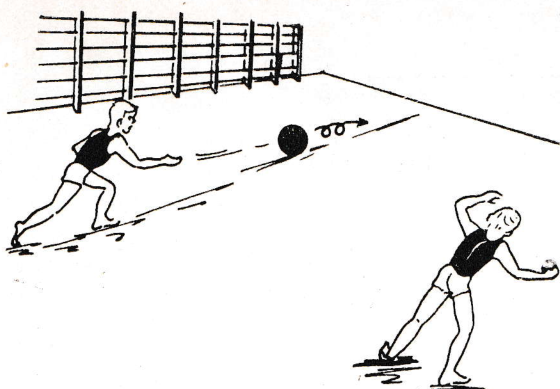


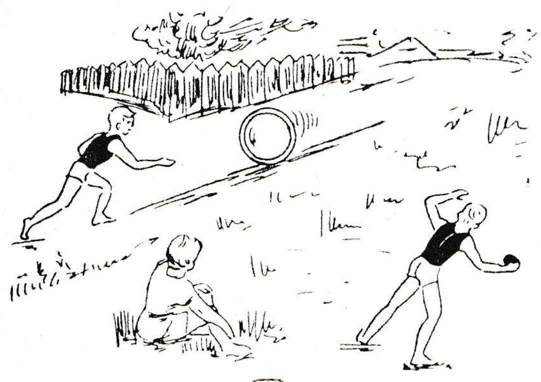
Ex. 30 (fig. 340).

Aruncarea mingii de oină într-o minge mare umplută care se rostogoleşte pe podea. Băieţii vor arunca de la distanţa de 6—8 m, iar fetele de la distanţa de 5—7 m.

Ex. 31 (fig. 341).

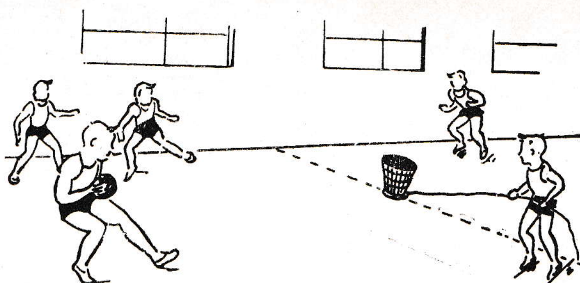
Aruncarea unei mingi de oină într-un cerc de lemn care se rostogoleşte în faţa executanţilor. Băieţii vor arunca de la distanţa de 10—12 m, iar fetele de la distanţa de 6—8 m.





Ex. **32** (fig. 342).

Aruncarea unor mingi mici într-un coş de hîrtii care este deplasat cu ajutorul unei sfori legate de el la distanţa de 3—4 m de executant (coşul va fi deplasat lent în linie dreaptă).



Ex. **33** (fig. 343).

Aruncarea unor mingi mici într-un sac umplut cu nisip, rumeguş, hrîtie sau orice alt material (agăţat de creanga unui copac), căruia îi imprimă o mişcare de legănare. Fiecare elev are dreptul la trei încercări, fiind declarat cîştigător elevul care a totalizat un număr mai mare de încercări reuşite.

Exerciţiul se poate desfăşura în orice loc unde avem posibilitatea să atîrnăm sacul şi unde spaţiul permite aruncarea de la distanţa de cel puţin 5 metri.



EXERCIȚII ȘI JOCURI ÎN BĂNCI

Mișcări de cap (poziția de plecare : șezînd în bancă cu mîinile pe șold).

Ex. 1

Aplecarea capului pe spate și revenire.

Ex. 2

Aplecarea capului înainte în jos și revenire.

Ex. 3

Aplecarea laterală a capului, alternativ spre stînga și spre dreapta.

Ex. 4

Răsucirea alternativă a capului spre stînga și spre dreapta.

Ex. 5

Răsucirea alternativă a capului spre stînga și spre dreapta, cu aplecarea răsucită a capului lateral.

Ex. 6

Rotarea amplă a capului de trei ori spre stînga și de trei ori spre dreapta (în continuare, cu ochii închiși).

Ex. 7

Cu mîinile la ceafă : aplecarea capului înainte cu ajutorul brațelor, învingînd rezistența mușchilor cefei care se opun mișcării. Revenire, învingînd rezistența brațelor.

Ex. 8

O mînă pe șold, cealaltă cu palma deschisă pe obraz : îndoirea laterală a capului alternativ spre stînga și spre dreapta, cu rezistență.

Mișcări de brațe

Ex. 9

Șezînd în bancă — profesorul comandă scurt și precis : „mîinile pe creștet" ; „mîinile pe pupitru" ; „mîinile pe șold" ; „mîi-

nile la umăr". Elevii trebuie să execute cu rapiditate și energie mișcările indicate.

Ex. 10

Șezînd în bancă — se comandă rapid: „capul sub bancă" ; „la loc și prinde nasul" ; „mîinile în sus" ; „genunchii la piept". În toate mișcările, elevii se vor ajuta de brațe, căutînd să răspundă prompt la comenzi.

Ex. 11

Șezînd în bancă cu mîinile pe șold : ducerea alternativă a unui braț prin înainte — sus privirea menținîndu-se înainte.

Ex. 12

Șezînd în bancă : ducerea brațelor întinse lateral, înainte, sus, lateral, jos. Se va urmări corectitudinea execuției.

Ex. 13

Șezînd în bancă cu brațele oblic în jos (atingînd bancheta) : se vor executa mișcări energice însoțite de două arcuiri, atingînd cu vîrful degetelor succesiv și elastic segmentele corpului sau obiectele indicate.

Ex. 14

Șezînd în bancă : ducerea brațelor prin lateral în sus, cu atingerea palmelor și revenire în poziția de plecare (mișcarea se va executa energic).

Ex. 15

Șezînd în bancă : ducerea brațelor întinse prin lateral în sus, îndoirea lor atingînd creștetul cu degetele, apoi atingerea umerilor și coborîrea coatelor, lipindu-le de trunchi, după care brațele coboară pe banchetă. Mișcările se vor executa energic și se va insista asupra corectitudinii execuției.

Ex. 16

Șezînd în bancă cu brațele înainte și palmele pe pupitru : ducerea brațelor întinse prin înainte în sus și revenire odată cu forfecarea lor energică.

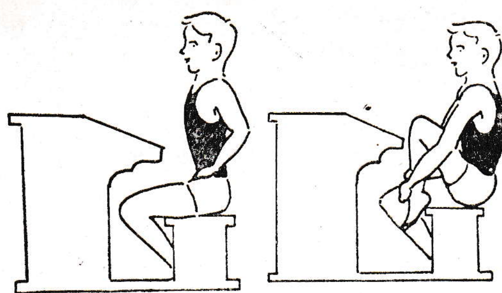
Ex. 17

Șezînd în bancă cu brațul drept întins sus, brațul stîng îndoit la umăr : a) în patru timpi, schimbarea alternativă a brațelor ; b) în patru timpi, schimbarea alternativă a brațelor, cu întinderea lor înainte ; c) în patru timpi, întinderea alternativă a brațelor lateral.

Mișcări de brațe și picioare

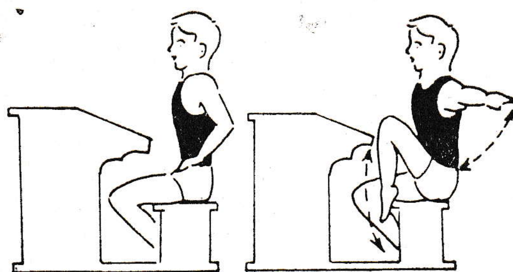
Ex. 18 (fig. 344).

Șezînd în bancă cu mîinile pe șold : ridicarea alternativă a unui genunchi la piept (cu sprijinirea tălpii pe banchetă) și prinderea gleznei cu mîna brațului corespunzător, celălalt braț rămînînd pe șold.



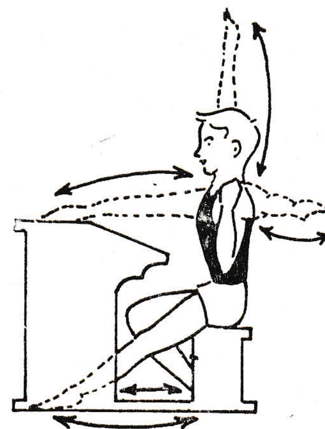
Ex. 19 (fig. 345).

Şezînd în bancă : ducerea braţelor lateral, odată cu ridicarea unui genunchi la piept, după care se revine la poziţia de plecare şi se repetă mişcarea cu celălalt picior.



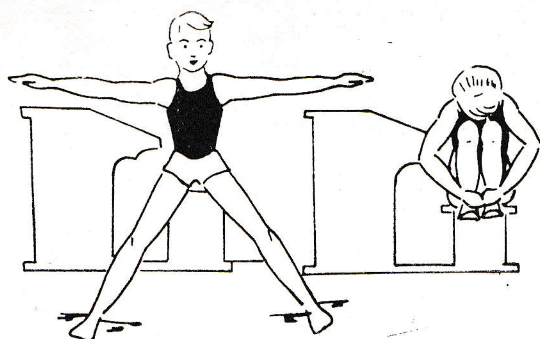
Ex. 20 (fig. 346).

Şezînd în bancă cu braţele îndoite la umăr (piciorul drept întins oblic înainte, piciorul stîng îndoit sub banchetă) : întinderea braţelor înainte — lateral — sus şi jos, odată cu schimbarea picioarelor (cu întinderea şi îndoirea alternativă înainte şi înapoi). Exerciţiul se poate executa şi cu ambele picioare deodată.



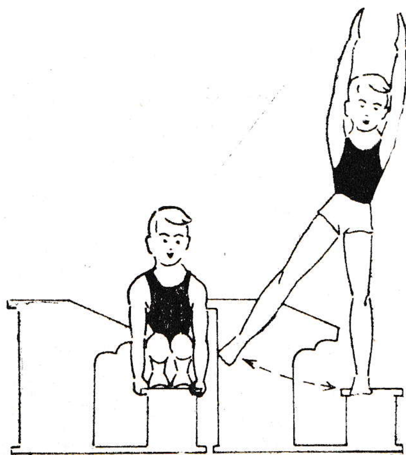
Ex. 21 (fig. 347).

Şezînd la capătul banchetei, cu braţele lateral (picioarele întinse şi depărtate) : ghemuire pe banchetă cu îndoirea genunchilor la piept şi îmbrăţişarea gleznelor cu braţele (fruntea sprijinită pe genunchi), apoi revenire la poziţia de plecare.



Ex. 22 (fig. 348).

Șezînd ghemuit pe banchetă (cu mîinile pe banchetă): ridicare în stînd pe vîrful unui picior, odată cu ducerea brațelor sus



și zvîcnirea laterală a celuilalt picior, apoi revenire în poziția de plecare și repetarea mișcării, schimbînd piciorul de sprijin.

Ex. 23

Șezînd la capătul banchetei (cu picioarele afară din bancă):

a) ridicarea genunchiului stîng la piept cu ajutorul brațelor ;

b) aceeași mișcare cu genunchiul drept ;

c) întinderea piciorului stîng oblic înainte și în sus cu ajutorul brațului stîng care prinde glezna odată cu ducerea brațului drept prin lateral în sus ;

d) aceeași mișcare cu celălalt picior.

Ex. 24

Șezînd pe banchetă: îndoirea genunchilor, cu ducerea brațelor prin lateral în sus (cu bătaie din palme la întîlnire), apoi revenire în poziția de plecare.

Mișcări de brațe, umeri, spate și ceafă

Ex. 25

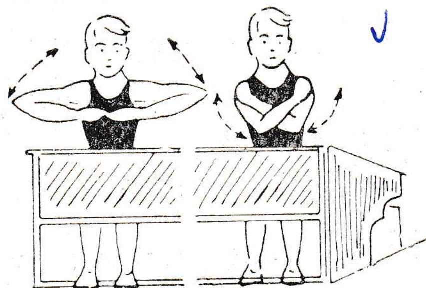
Șezînd în bancă (cu brațele îndoite la unghi drept și coatele lipite de trunchi): ducerea energică a unui braț cu cotul înainte și pumnul peste umăr, celălalt braț cu cotul înapoi (alternativ stîngul — dreptul). Se poate executa deodată cu ambele brațe înainte și înapoi.

Ex. 26

Șezînd în bancă (cu brațele întinse sus, degetele încleștate): rotarea brațelor în ax vertical, cu localizare puternică la umeri.

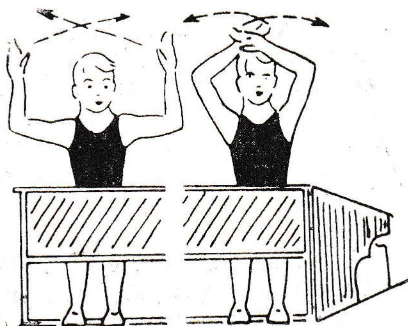
Ex. 27 (fig. 349).

Şezînd în bancă (cu braţele îndoite la piept) : încrucişarea braţelor prin faţa pieptului, cu prinderea umerilor în palme, apoi zvîcnirea coatelor înapoi. Mişcarea se va executa continuu.



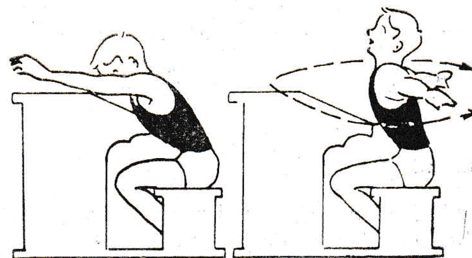
Ex. 28 (fig. 350).

Şezînd în bancă (cu braţele lateral îndoite la unghi drept, mîinile sus) : împletirea antebraţelor în faţă la înălţimea frunţii.



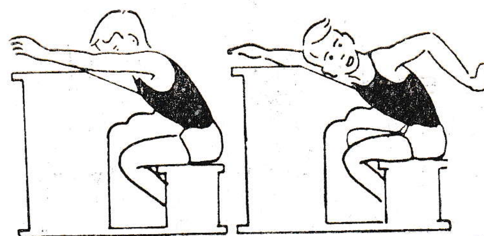
Ex. 29 (fig. 351).

Şezînd în bancă cu trunchiul aplecat înainte (braţele întinse şi sprijinite pe pupitru, capul între braţe) : se vor executa mişcări asemănătoare înotului „bras", combinat cu ridicarea capului pentru respiraţie.



Ex. 30 (fig. 352).

Şezînd în bancă cu trunchiul aplecat înainte (braţele întinse şi sprijinite pe pupitru, capul între braţe) : executarea de mişcări asemănătoare înotului „craul".



Mişcări de trunchi cu îndoiri înainte

Ex. 31

Şezînd în bancă cu mîinile pe şold : îndoirea trunchiului înainte pînă în momentul în care se atinge pupitrul cu fruntea (pieptul nu se apropie de pupitru, iar bărbia se va ţine în piept). Mişcarea se poate executa ţinînd mîinile la ceafă şi atingînd marginea pupitrului cu fruntea (coatele lateral).

Ex. 32 (fig 353).

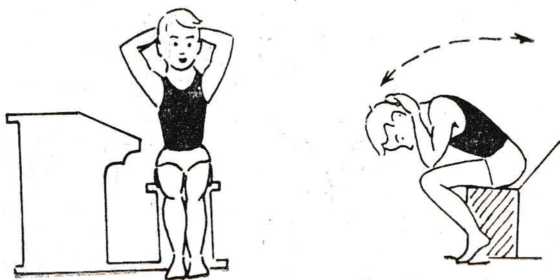
Şezînd la capătul băncii (cu picioarele afară, mîinile la ceafă, coatele trase înapoi, spatele drept) : îndoirea trunchiului înainte în jos (mişcarea fiind ajutată de tracţiunea braţelor) odată cu ducerea coatelor înainte şi atingerea genunchilor, arcuind de două, trei ori. Revenirea se face prin îndreptarea trunchiului şi ducerea coatelor lateral.

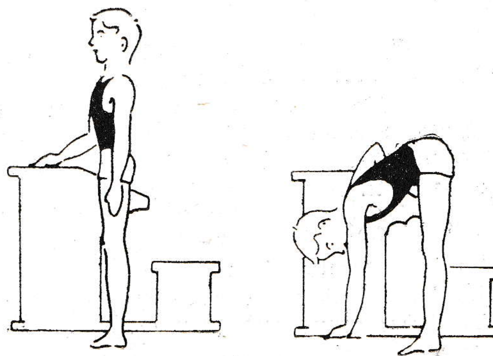
Ex. 33

Şezînd la capătul băncii (picioarele afară, mîinile pe şold) : aplecarea şi îndoirea trunchiului înainte în jos în momentul în care fruntea atinge genunchii, se execută o arcuire, după care se revine în poziţia de plecare cu îndreptarea forţată şi accentuată a spatelui şi ducerea coatelor înapoi.

Ex. 34 (fig. 354).

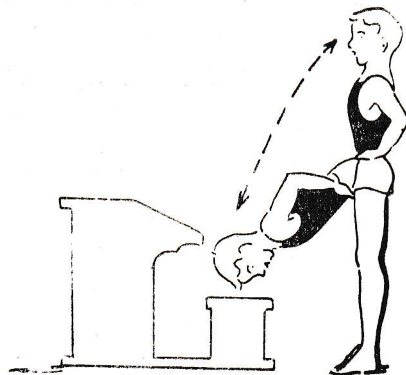
Stînd lateral afară din bancă (sprijinit cu o mînă de pupitru) : aplecarea şi îndoirea trunchiului înainte în jos, atingînd mîna liberă podeaua sau vîrful unui picior (genunchii vor fi ţinuţi tot timpul întinşi).





Ex. 35 (fig. 355).

Stînd cu picioarele apropiate (la capătul băncii, mîinile pe șold) : aplecarea și îndoirea trunchiului înainte în jos, atingînd bancheta cu fruntea, apoi revenire la poziția de plecare.

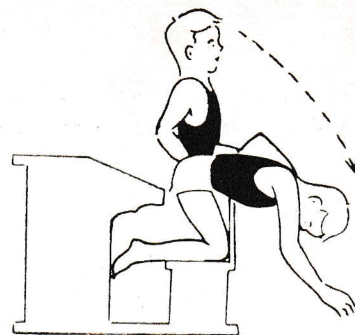


Ex. 36

Stînd (cu picioarele depărtate la capătul băncii) : aplecarea și îndoirea trunchiului înainte în jos, odată cu ducerea brațelor prin înapoi sus (cu degetele încleștate), atingînd bancheta cu fruntea. Aceeași mișcare se va executa apoi cu picioarele apropiate.

Ex. 37 (fig. 356).

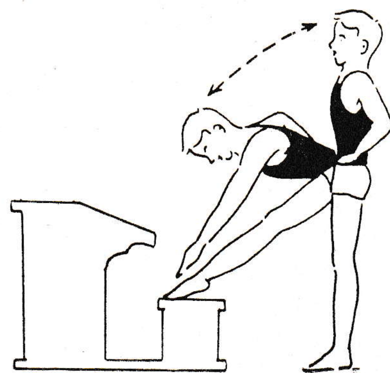
Stînd pe genunchi la capătul banchetei (în afară), sprijinit cu o mînă de spătar : îndoirea trunchiului înainte jos, atingînd podeaua cu o mînă.



Ex. 38

Pe genunchi (la capătul banchetei, în afara ei) : îndoirea trunchiului înainte — jos, cu ducerea mîinilor spre dușumea, după care se revine la poziția de plecare.

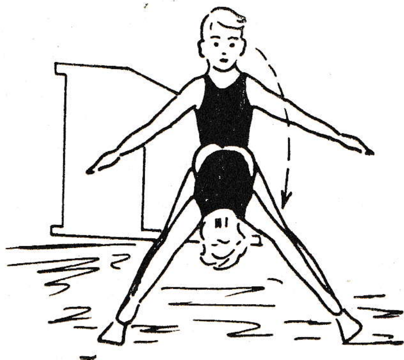
Ex. 39 (fig. 357).



Stînd afară din bancă (mîinile pe șold, un picior sprijinit pe capătul banchetei): îndoirea trunchiului odată cu ducerea alternativă a brațelor la vîrful piciorului sprijinit, după care se revine la poziția de plecare. După schimbarea piciorului, se execută aceeași mișcare.

Ex. 40 (fig. 358)

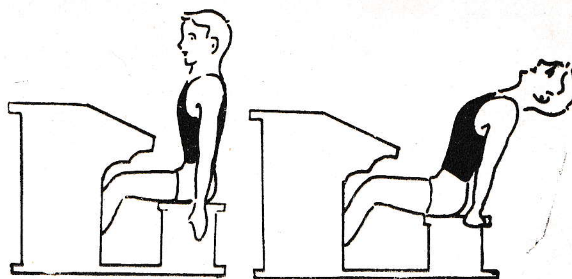
Șezînd la capătul banchetei (cu picioarele depărtate și întinse afară din bancă): aplecarea trunchiului înainte în jos și atingerea vîrfurilor picioarelor cu mîinile.



Mișcări de trunchi înapoi

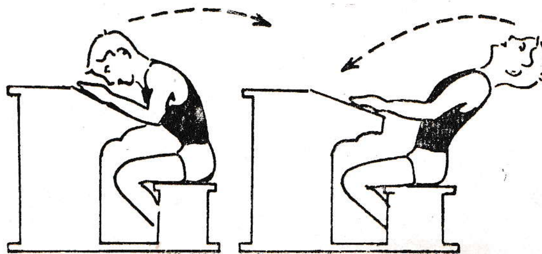
Ex. 41 (fig. 359).

Șezînd relaxat în bancă : îndreptarea trunchiului cu extensie dorsală (capul pe spate), odată cu fixarea mîinilor pe banchetă și împingerea energică în brațe.



Ex. 42. (fig. 360).

Șezînd în bancă (cu mîinile pe marginea pupitrului, coatele pe lîngă corp, trunchiul ușor înclinat, cu spatele rotund, fruntea sprijinită pe mîini) : îndreptarea trunchiului cu extensie dorsală.

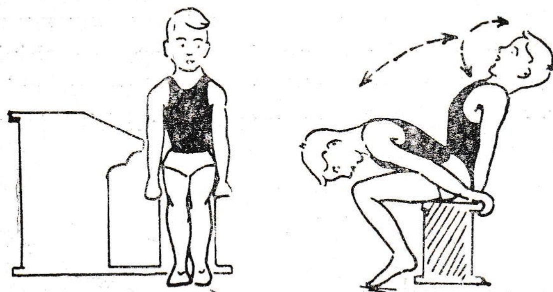


Ex. 43

Șezînd în bancă (mîinile pe șold, picioarele sub banchetă): extensia trunchiului odată cu întinderea picioarelor oblic înainte jos (sub pupitru).

Ex. 44 (fig. 361).

Șezînd la capătul băncii (cu picioarele afară, mîinile sprijinite pe banchetă): îndoirea trunchiului înainte pînă în momentul în care fruntea atinge genunchii, apoi îndreptarea trunchiului cu extensie dorsală, capul ușor pe spate, bărbia în piept și răsucirea lui alternativă spre stînga și spre dreapta.



Ex. 45

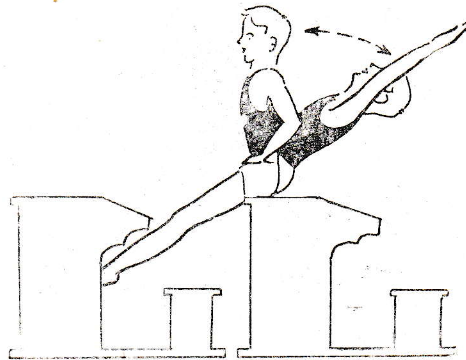
Șezînd în bancă (cu brațele îndoite la umăr): extensia trunchiului odată cu întinderea brațelor oblic în sus și înapoi.

Ex. 46

Șezînd în bancă (cu brațele întinse în sus și spatele sprijinit de banchetă): extensia trunchiului, (marginea superioară a pupitrului sprijinind executantul sub omoplați.

Ex. 47 (fig. 362).

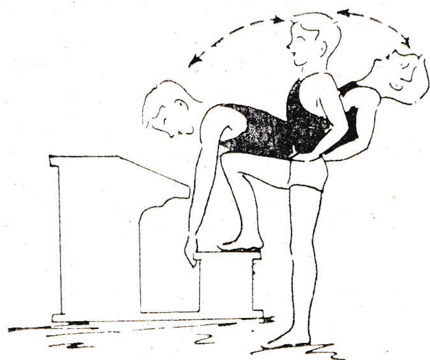
Șezînd pe pupitru (sprijinit cu mîinile și vîrful picioarelor): înclinarea trunchiului înapoi cu extensie. Mișcarea se poate îngreuia prin ducerea brațelor în diferite poziții.

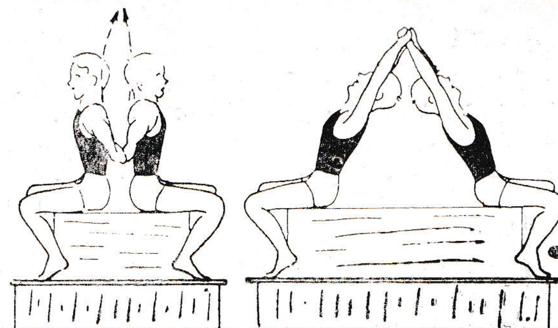


Ex. 48 (fig. 363).

Stînd cu mîinile pe șold (la capătul banchetei, cu un picior pe banchetă la unghi

drept): îndoirea trunchiului înainte atingînd cu pieptul coapsa piciorului îndoit, iar cu palmele vîrful piciorului sprijinit. Revenirea se face prin îndreptarea trunchiului, ducerea mîinilor pe șold și extensie dorsală.



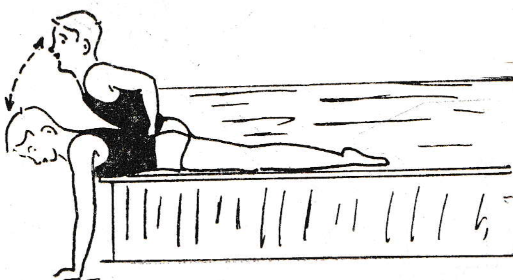


Ex. 49 (fig. 364).

Doi cîte doi (spate în spate, de mîini înapoi apucat, călare șezînd cu fața spre capătul pupitrului, picioarele pe banchetă): ducerea brațelor prin lateral în sus, cu extensia trunchiului.

Ex. 50 (fig. 365).

Înainte culcat în lungul banchetei (sprijinind brațele pe podea, gambele fixate): ridicarea trunchiului cu extensie dorsală, odată cu ducerea mîinilor pe șold, la umeri, la ceafă etc.



Mişcări de trunchi cu îndoiri laterale

Ex. 51

Şezînd în bancă : îndoirea trunchiului alternativ la stînga şi la dreapta, cu ducerea braţului opus prin lateral în sus, celălalt braţ liber în jos.

Ex. 52

Şezînd în bancă : îndoirea braţelor la umăr apoi întinderea lor în sus, urmată de îndoirea alternativă a trunchiului spre stînga şi spre dreapta (cu oprire la întins) şi revenire. Îngreuierea se realizează prin legănare dintr-o parte în cealaltă.

Ex. 53 (fig. 366).

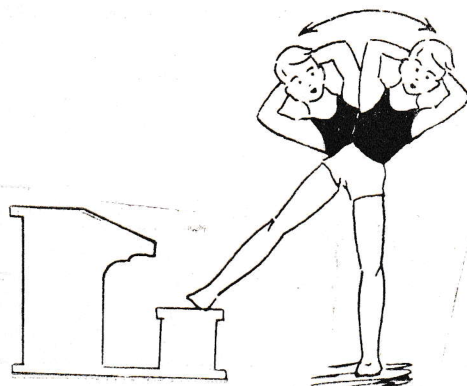
Stînd lateral afară la capătul băncii (cu mîinile la ceafă şi cu un picior sprijinit pe banchetă) : îndoirea alternativă a trunchiului la stînga şi la dreapta. Mişcarea se repetă după ce executantul face o întoarcere la 180°, schimbînd piciorul de sprijin.

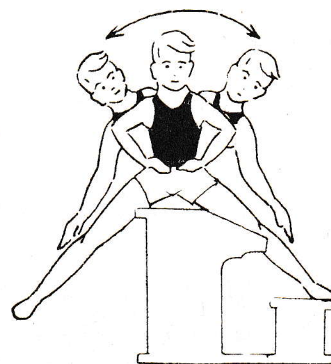
Ex. 54

Stînd lateral afară din bancă (cu braţele întinse sus şi picioarele depărtate) : îndoirea trunchiului spre bancă, cu sprijinirea mîinilor pe pupitru şi arcuire, după care se revine la poziţia de plecare şi după o întoarcere de 180°, se repetă mişcarea în partea cealaltă.

Mişcarea poate fi executată continuu spre stînga şi spre dreapta, dacă şirurile de bănci sînt apropiate, elevii ocupînd intervalele dintre ele.

Ex. 55 (fig. 367).

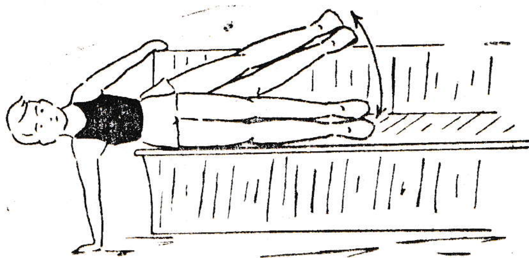




Șezînd călare în afară (cu mîinile pe șold) la capătul pupitrului: îndoirea alternativă a trunchiului spre stînga și spre dreapta, odată cu ducerea brațului corespunzător oblic în jos.

Ex. 56 (fig. 368).

Culcat pe o latură (în lungul banchetei, sprijinit cu un braț pe podea, celălalt braț prinzînd spătarul): îndoirea trunchiului lateral, prin ridicarea picioarelor în sus. Mișcarea se execută cu ajutorul brațului sprijinit de spătarul banchetei.



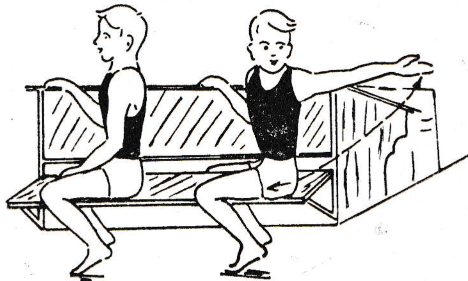
Mișcări de trunchi cu răsuciri

Ex. 57

Șezînd în bancă (cu mîinile pe genunchi): răsucirea trunchiului alternativ spre stînga și spre dreapta, odată cu ducerea unui brat lateral (capul se mișcă după braț).

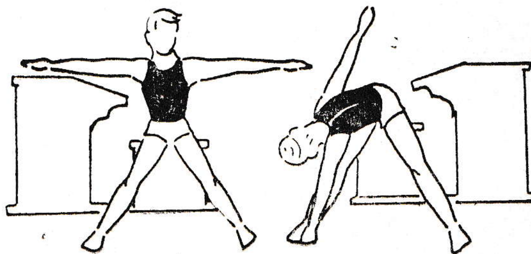
Ex. 58 (fig. 369).

Călare șezînd (la capătul banchetei, sprijinit cu o mînă de spătar): răsucirea alternativă a trunchiului spre stînga și spre dreapta, odată cu ducerea unui braț lateral și schimbarea sprijinului pe spătar la fiecare răsucire.



Ex. 59 (fig. 370).

Stînd la capătul banchetei (cu brațele lateral, picioarele întinse și depărtate afară din bancă): îndoirea trunchiului înainte în jos cu răsucire spre fiecare picior alterna-



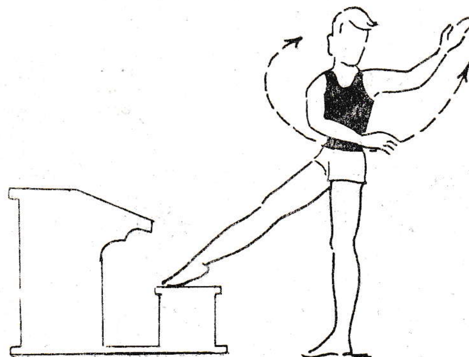
tiv, odată cu ducerea braţului spre vîrful piciorului opus, iar a celuilalt braţ zvîcnit lateral şi înapoi.

Ex. 60

Depărtat stînd afară din bancă (aplecat sprijinit la capătul banchetei) : răsucirea alternativă a trunchiului spre stînga şi spre dreapta, odată cu zvîcnirea unui braţ lateral.

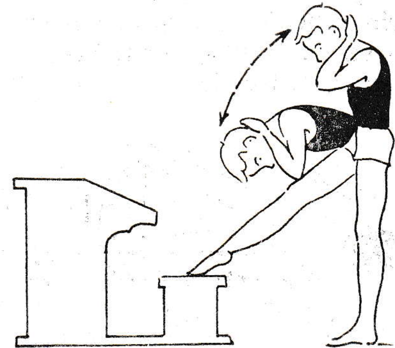
Ex. 61 (fig. 371).

Stînd afară din bancă (cu braţele lateral, cu un picior întins înainte şi sprijinit pe capătul banchetei sau pe pupitru) : răsucirea trunchiului spre dreapta şi spre stînga, cu zvîcnirea braţului din partea răsucirii. Mişcarea se repetă cu schimbarea piciorului de sprijin.



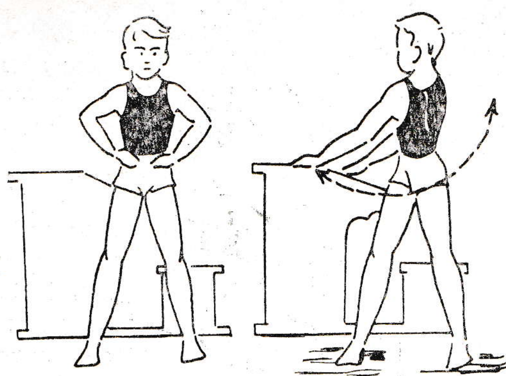
Ex. 62 (fig. 372).

Stînd afară din bancă (cu mîinile la ceafă, cu un picior întins înainte, sprijnit pe banchetă) : aplecarea trunchiului înainte cu ducerea alternativă a coatelor la genunchiul piciorului sprijinit. Mişcarea se va repeta după ce a fost schimbat piciorul sprijinit pe banchetă.



Ex. 63 (fig. 373).

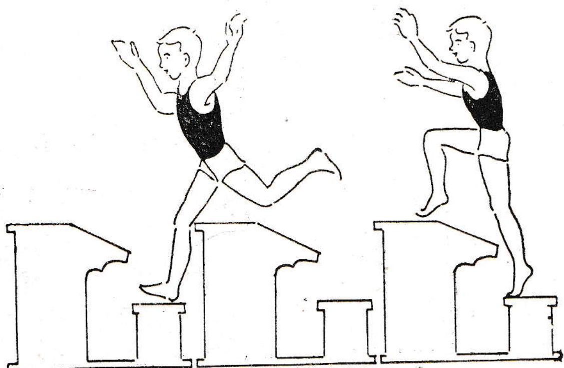
Depărtat stînd afară din bancă (cu spatele la capătul pupitrului) : răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta, prinzînd marginile pupitrului cu ambele mîini. Din aceeaşi poziţie se poate executa îndoirea răsucită a trunchiului spre stînga şi spre dreapta, cu o mînă pe banchetă şi alta pe pupitru.



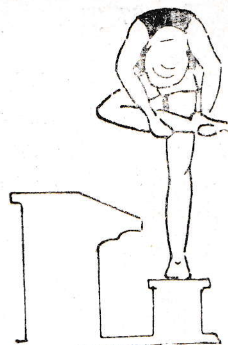
Mişcări de echilibru

Ex. 64 (fig. 374).

Stînd pe bancheta ultimei bănci (cu brațele lateral): mers în echilibru pe banchetă, cu pășire peste pupitre pînă în față.



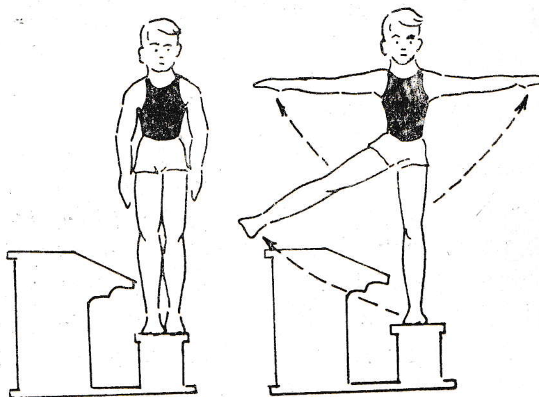
Ex. 65 (fig 375).



Stînd pe banchetă: ridicarea alternativă a labei piciorului cu ajutorul brațelor, odată cu aplecarea trunchiului și capului înainte, atingînd genunchii cu fruntea.

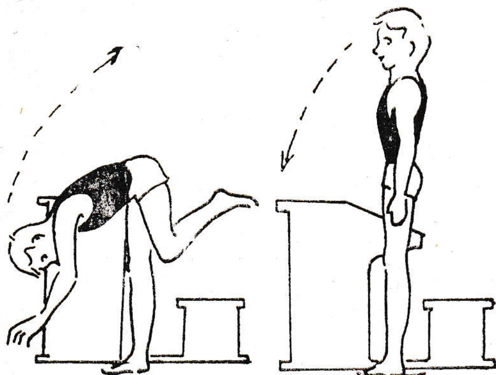
Ex. 66 (fig. 376).

Stînd pe banchetă: ducerea brațelor lateral, odată cu ridicarea alternativă a unui picior prin lateral în sus la orizontală, menținerea lui în această poziție și revenire în poziția de plecare.



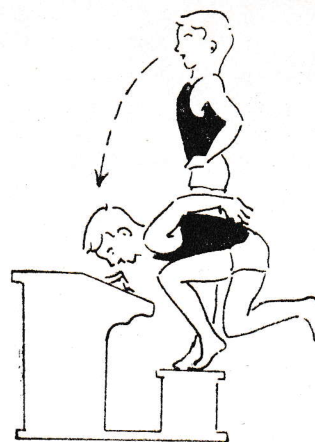
Ex. 67 (fig. 377).

Stînd lateral față de banchetă) : aplecarea trunchiului înainte în jos (atingînd podeaua cu palmele) odată cu îndoirea unui genunchi. Piciorul de sprijin nu se va îndoi.

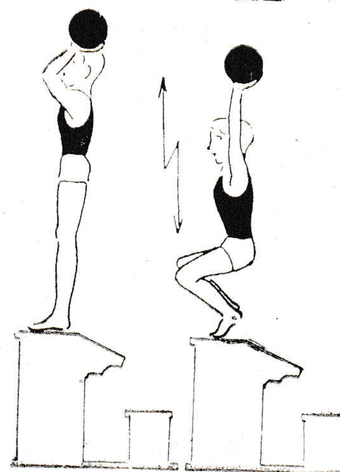


Ex. 68 (fig. 378).

Stînd pe banchetă (sprijin pe un picior în echilibru, celălalt picior liber, fără să atingă bancheta) : îndoirea trunchiului înainte și a piciorului de sprijin, căutînd să prindă cu gura o batistă sau alt obiect ce se găsește pe pupitru. Mișcarea se execută prin alternarea picioarelor.



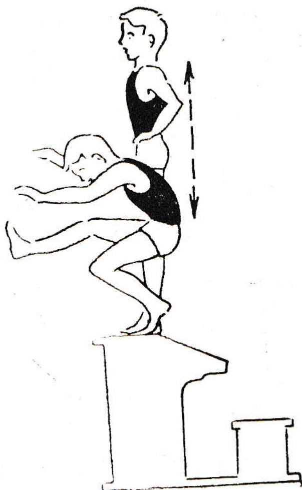
Ex. 69 (fig. 379).



Stînd în echilibru pe marginea pupitrului ţinînd cu mîinile pe creştet o minge) : îndoirea genunchilor odată cu întinderea braţelor deasupra capului. În lipsa mingii poate fi folosit alt obiect.

Ex. 70 (fig. 380).

Stînd pe marginea pupitrului : îndoirea unui picior din genunchi, celălalt întins înainte („împuşcă cioara") odată cu ducerea braţelor lateral sau înainte.



Ex. 71

Stînd pe banchetă (la capătul ei, cu faţa în afară) : „cumpănă" alternativ pe un picior şi pe celălalt. Aceeaşi mişcare se poate executa şi pe pupitru, mărindu-se în felul acesta gradul de dificultate.

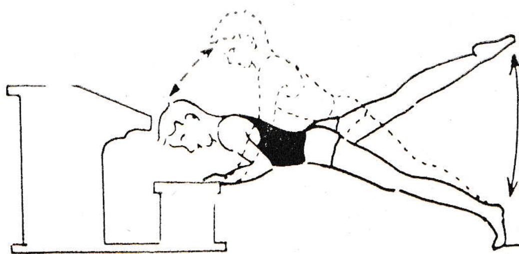
Exerciţii pentru dezvoltarea forţei membrelor superioare

Ex. 72

Sprijin înclinat înainte (la capătul pupitrului, afară din bancă) ; îndoirea braţelor şi revenire.

Ex. 73 (fig. 381).

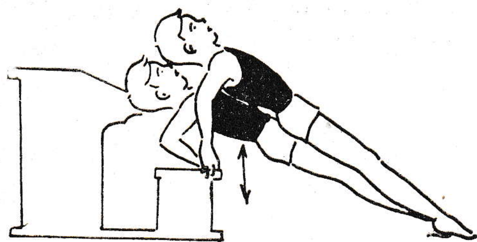
Sprijin înclinat înainte (afară din bancă la capătul banchetei) : îndoirea braţelor şi revenire, apoi îndoirea braţelor cu ridicarea alternativă a unui picior întins înapoi.



Ex. 74 (fig. 382).

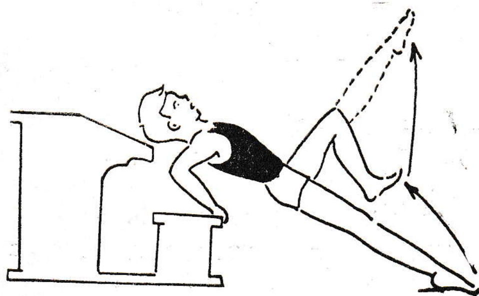
Sprijin înclinat înapoi (afară din bancă, la capătul banchetei) : îndoirea braţelor şi

revenire în poziţia de plecare. Mişcarea se poate îngreuia prin ridicarea alternativă a unui picior.



Ex. 75 (fig. 383).

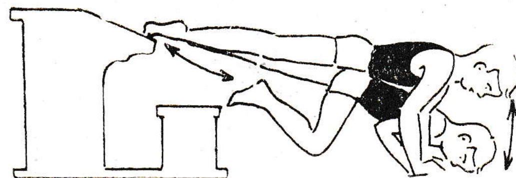
Sprijin înclinat înapoi (afară din bancă, la capătul pupitrului) : ridicarea alternativă a unui genunchi în unghi drept, apoi întinderea gambei în prelungirea coapsei şi revenire în poziţia de plecare. Mişcarea se



poate îngreuia prin ridicarea genunchiului în unghi drept odată cu îndoirea braţelor, apoi întinderea lor odată cu întinderea piciorului oblic în sus.

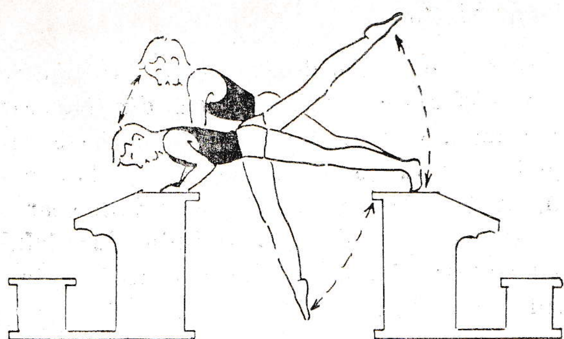
Ex. 76 (fig. 384).

Sprijin înainte culcat (cu mîinile pe podea şi vîrful picioarelor pe capătul banchetei) : îndoirea uşoară a braţelor, cu ducerea alternativă a unui genunchi la piept apoi continuarea îndoirii braţelor cu întinderea aceluiaşi picior oblic-înapoi-sus.



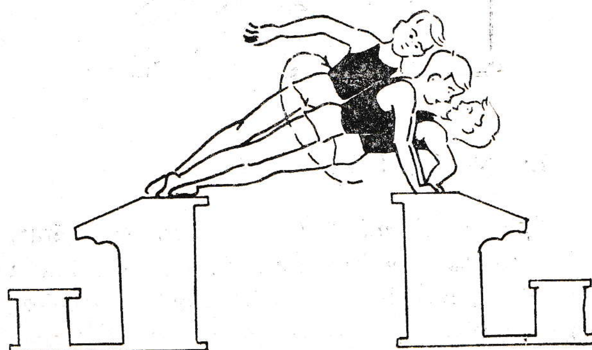
Ex. 77 (fig. 375).

Sprijin înainte culcat (între două bănci. sus pe pupitru) : îndoirea braţelor odată cu coborîrea unui picior întins oblic — înainte — jos spre podea, apoi întinderea braţelor cu ducerea aceluiaşi picior întins oblic — înapoi — sus.



Ex. 78 (fig. 376).

Sprijin înainte culcat (între două bănci, sus pe pupitru): deplasare prin rostogolire laterală în sprijinire succesivă și trecere în poziții intermediare.



Exerciții pentru dezvoltarea forței abdominale

Ex. 79

Șezînd la capătul banchetei (cu picioarele întinse afară): ridicarea alternativă a unui picior.

Ex. 80

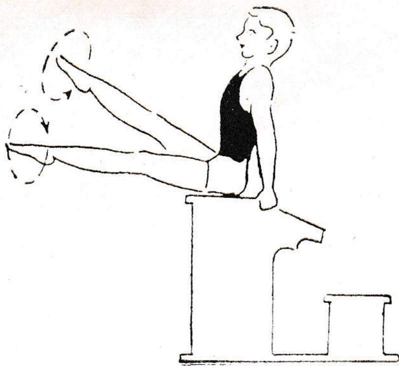
Șezînd la capătul banchetei (cu picioarele întinse afară): ridicarea alternativă a unui picior la orizontală, ducerea lui lateral, coborîrea oblic — înainte — jos și revenire.

Ex. 81

Șezînd la capătul pupitrului (înclinat sprijinit înapoi în brațe, cu picioarele în afară): întinderea picioarelor oblic—înainte —jos la 45°, apoi forfecarea lor.

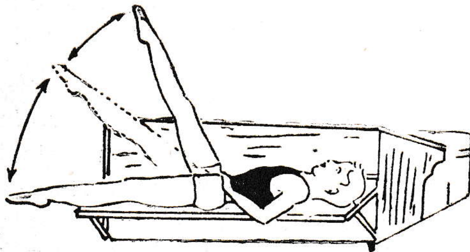
Ex. 82 (fig. 387).

Șezînd la capătul pupitrului (înclinat sprijinit înapoi în brațe, cu picioarele în afară): ridicarea picioarelor oblic — înainte — sus la 45°, depărtarea picioarelor și apoi descrierea unor cercuri în afară și înăuntru cu vîrful picioarelor.



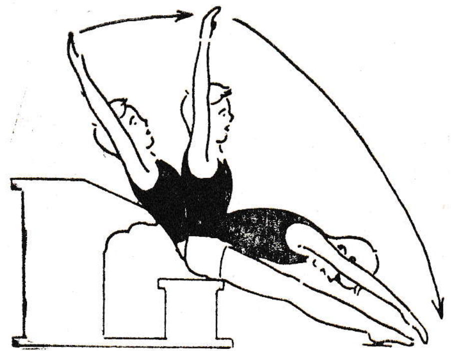
Ex. 83 (fig. 388).

Pe spate culcat (în lungul banchetei, mîinile pe șold): ridicarea alternativă a unui picior întins oblic înainte la 45°. Aceeași mișcare cu ambele picioare. Revenirea se va face fără să se izbească călcîiele de banchetă.



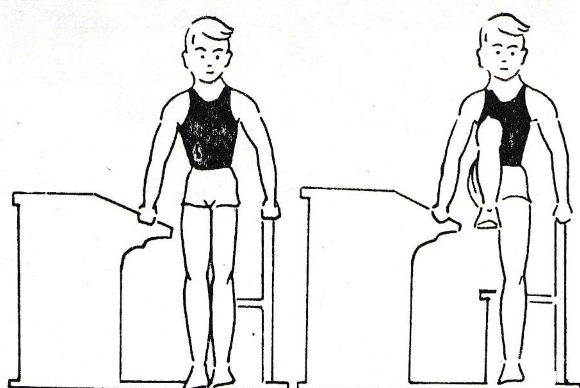
Ex. 84 (fig. 389).

Șezînd la capătul banchetei (cu brațele sus, picioarele întinse afară din bancă): înclinarea trunchiului înapoi pînă se ajunge în poziția „pe spate culcat" pe banchetă, apoi ridicarea la verticală și aplecarea trunchiului înainte cu mîinile la vîrful picioarelor. Capul se va menține tot timpul între brațe.



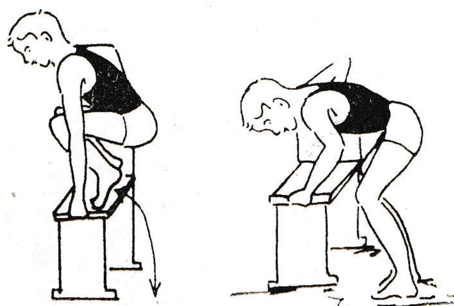
Ex. 85 (fig. 390).

Sprijin pe mîini (pe pupitru și spătar, la capătul băncii): îndoirea alternativă a unui genunchi la piept, apoi a ambilor genunchi.



Ex. 86 (fig. 391).

Stînd la capătul băncii (aplecat, sprijinit cu o mînă pe spătar, cealaltă mînă pe banchetă) : urcare pe bancă în sprijin ghemuit şi apoi revenire. Mişcarea se execută cu o uşoară săritură.



Ex. 87

Din aceeaşi poziţie de plecare : prin uşoară săritură, trecere prin sprijin ghemuit cu aruncarea picioarelor printre braţe, ajungînd în poziţia „şezînd" cu picioarele întinse în lungul banchetei.

Exerciţii pentru dezvoltarea forţei şi mobilităţii membrelor inferioare.

Ex. 88

Şezînd în bancă : la comanda „în picioare", elevii se vor ridica în cel mai scurt timp, revenind la poziţia de plecare la comanda „la loc". Mişcarea se va executa de 8—10 ori.

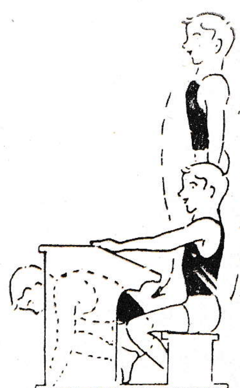
Ex. 89 (fig. 392).

Şezînd în bancă (elevii vor trebui să execute rapid următoarele comenzi date de profesor) :

— „sus pe banchetă" ... „la loc" ;

— „sub banchetă"... „la loc".

— „sub pupitru ghemuit"... „la loc" ;



Ex. 90

Şezînd înclinat (sprijinit înapoi în braţe la capătul banchetei, cu picioarele întinse şi depărtate afară din bancă) : joc de picioare cu îndoirea şi întinderea alternativă a unui picior.

Mişcarea se va executa fără a se face zgomot.

Ex. 91

Şezînd în bancă (înclinat sprijinit în braţe, cu picioarele întinse oblic în afară pe lîngă piciorul pupitrului) : joc de picioare cu îndoirea şi intinderea genunchilor.

Ex. 92

Şezînd cu picioarele în afara băncii : ridicarea alternativă picior peste picior (gamba pe coapsă), mişcarea fiind ajutată de braţe.

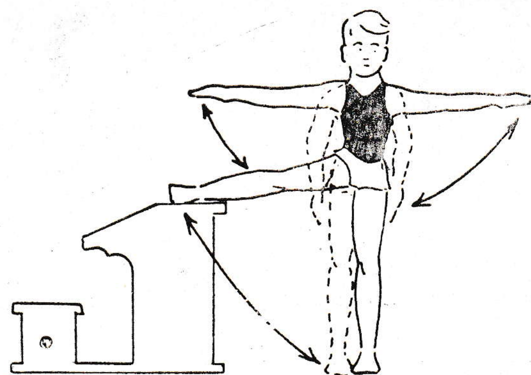
Ex. 93

Şezînd afară din bancă (la un metru depărtare de capătul ei, cu mîinile pe şold şi un picior sprijinit înainte) : ridicarea piciorului pe pupitru şi revenire printr-o mişcare semicirculară.

Mişcarea se repetă de cîteva ori, după care se va schimba piciorul.

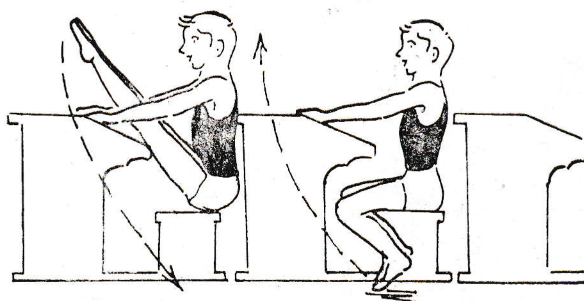
Ex. 94 (fig. 393).

Stînd alături de bancă (la o lungime de picior, mîinile pe şold : ridicarea alternativă a unui picior pe pupitru odată cu ducerea braţelor lateral.



Ex. 95 (fig. 394).

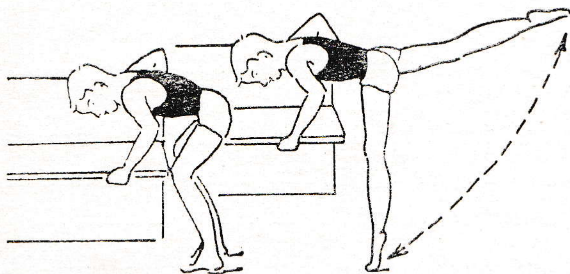
Şezînd la capătul băncii (sprijinit cu mîinile pe pupitrul celeilalte bănci, cu picioarele afară din bancă) : înclinarea trunchiului înapoi odată cu ridicarea şi trecerea



ambelor picioare întinse între braţe şi sprijinirea lor de spătar sau de pupitrul vecin, după care se revine la poziţia de plecare.

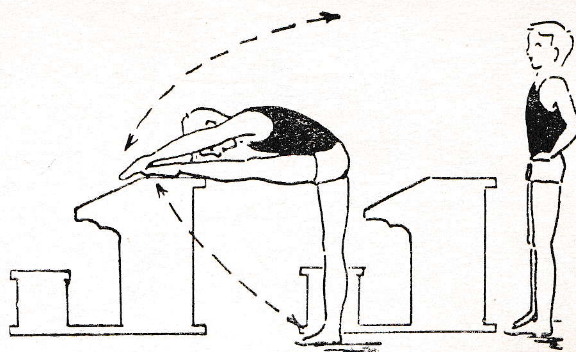
Ex. 96 (fig. 395).

Stînd aplecat (sprijinit cu o mînă de spătar, cealaltă mînă pe banchetă, afară din bancă) : zvîcnirea alternativă a unui picior înapoi în sus, cu ridicare pe vîrful piciorului de sprijin.



Ex. 97 (fig. 396).

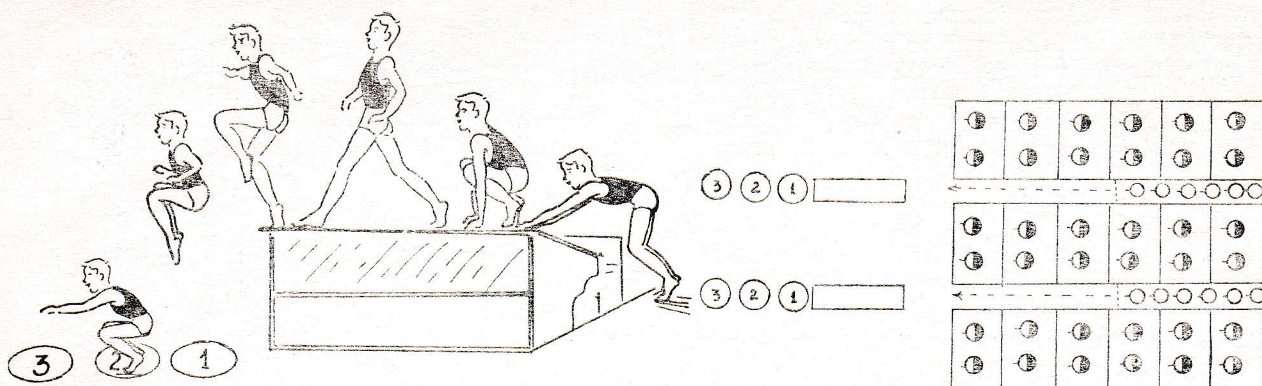
Stînd cu mîinile pe şold (la o lungime de picior afară din bancă) : ridicarea alternativă a unui picior pe pupitru odată cu îndoirea trunchiului înainte, fruntea la genunchi, braţele relaxate (încadrînd piciorul).



JOCURI ÎN BĂNCI

1. *Sărituri în cercuri* (fig. 397)

În faţa clasei sau în intervalele dintre şiruri (sau acolo unde spaţiul permite), se aşază două bănci în lungime (aşa cum sînt prezentate în desenul alăturat). În faţa băncilor, la aproximativ doi metri, se trasează trei cercuri cu diametrul de 0,50 m avînd între ele un spaţiu aproximativ de 0,50 — 1 m, în fiecare cerc înscriindu-se cu cretă numărul de puncte pe care-l poate obţine un jucător care reuşeşte să sară



(aterizînd în unul din cercuri) și să rămînă pe loc.

Elevii sînt așezați prin flanc cîte unul înapoia unei linii de plecare, pe intervalele dintre bănci, sau sînt chemați pe rînd din bănci (cîte doi). Întrecerea nu va avea caracter de ștafetă, fiecare jucător sărind în cercul în care crede că va nimeri și se va menține.

Unui juător i se socotește săritura reușită dacă nu atinge marginile cercului și rămîne în suprafața înscrisă cu ambele picioare.

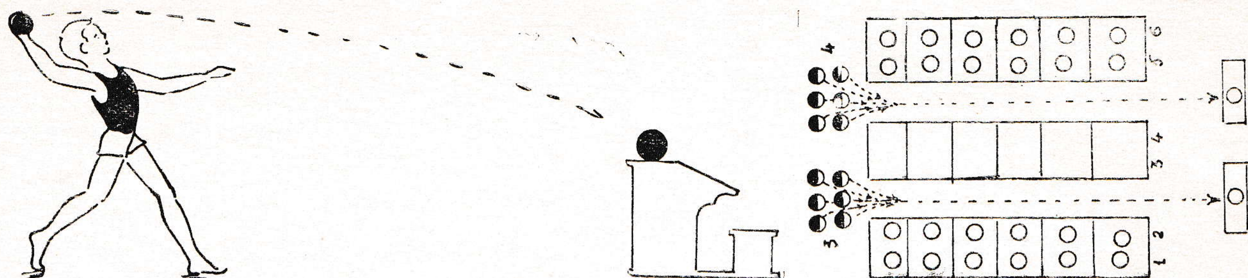
Cîștigă elevul care din numărul de încercări acordat de profesor a totalizat cel mai mare număr de puncte.

2. *Doboară mingea* (fig. 398)

În dreptul celor două culoare formate de bănci, se așază cîte o bancă pe care se pune în echilibru o minge medicinală.

Se formează pe rînd cîte două echipe, care vor sta în spatele clasei la capătul intervalului dintre bănci, înapoia unei linii de aruncare.

Echipele primesc un număr egal de mingi (de oină sau de cîrpă) și la semnalul de începere, fiecare echipă aruncă spre mingea medicinală din dreptul ei, căutînd s-o doboare. Recomandăm să se arunce în ra-



fale, deoarece forța reunită a loviturilor vor doborî mai ușor mingea.

Cîștigă echipa care a reușit să doboare de mai multe ori mingea medicinală de pe bancă.

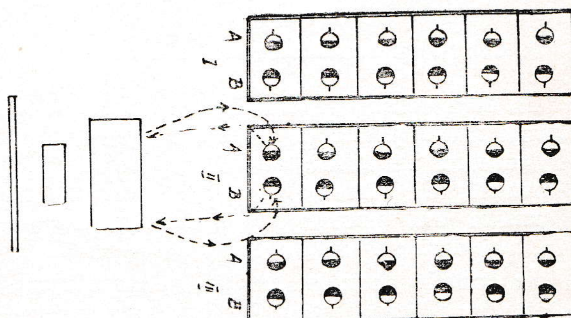


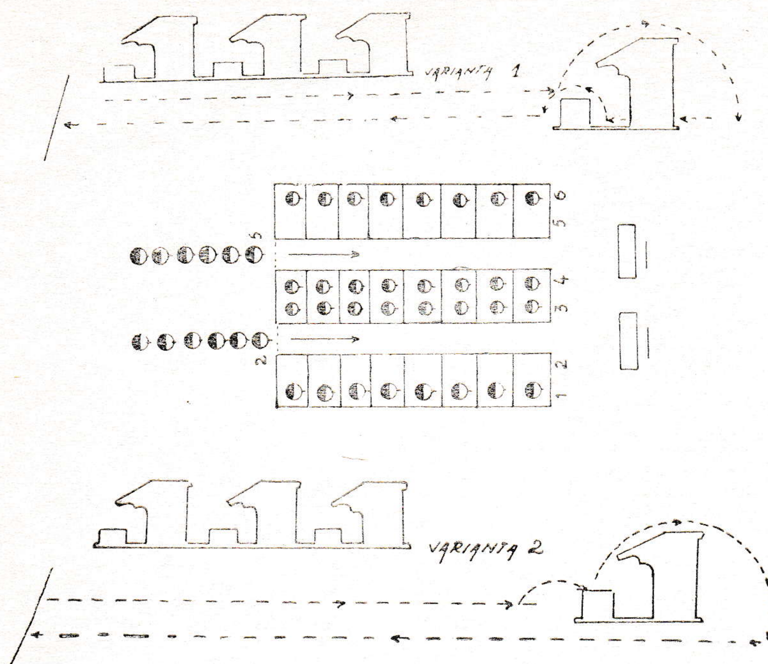
3. *Cine revine mai repede* (fig. 399)

Elevii vor fi așezați doi cîte doi, spate în spate, cu picioarele încrucișate (turcește) sau în picioare pe banchetă.

La semnalul de începere, cei doi elevi sar de pe bancă, fug în fața clasei, ating catedra (tabla, peretele sau alt obiect indicat), după care se întorc, ocupîndu-și vechile locuri.

Cîștigă elevul care a reușit să revină mai repede la locul de plecare și și-a reluat poziția cu picioarele încrucișate.





4. *Cursa cu obstacole* (fig. 400)

În fața clasei, se așază tansversal două bănci fără spătar, cu pupitrul spre elevi. Întrecerea se desfășoară între echipa „A“ formată din șirurile 1,2,3 și echipa „B“ formată din șirurile 4,5,6, desfășurîndu-se în trei serii : 1 cu 6 ; 2 cu 5 ; 3 cu 4.

În spatele șirurilor de bănci, înapoia unei linii de plecare, stau jucătorii primei serii prin flanc cîte unul. La semnalul de începere, primii elevi din fiecare echipă pornesc în alergare, ajung la băncile așezate transversal, trec pe deasupra pupitrului, apoi pe sub el și revin la linia de plecare, predînd ștafeta următorului.

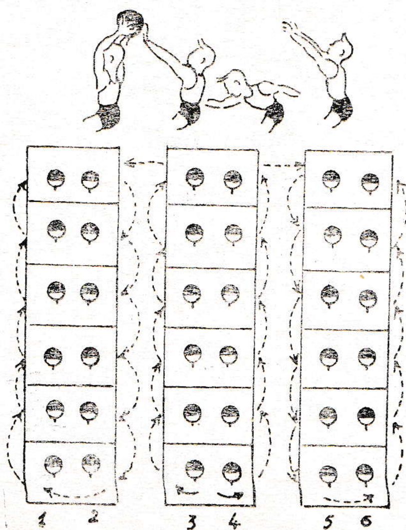
Cîștigă șirul al cărui ultim alergător trece mai repede linia de sosire. Echipa cu mai multe șiruri cîștigătoare este declarată învingătoare.

5. *Mingea fuge* (fig. 401).

Clasa se împarte în două echipe, fiecare avînd un număr egal de şiruri de elevi. Exemplu : echipa „A" cuprinde şirurile 1,2,3 iar echipa „B" cuprinde şirurile 4,5,6.

Primii jucători din şirurile *3* şi *4* ţin cîte o minge în mînă.

La semnalul de începere, mingea se trece din mînă în mînă înapoi peste cap (sau lateral cu răsucire) cît mai repede, fără să fie scăpată jos. Cel care o scapă, este dator s-o culeagă şi s-o repună în joc de la locul căderii. Cîştigă echipa care



transmite mai repede mingea de la om la om, făcînd-o să ajungă la ultimul, care, în momentul în care o primeşte, o ridică deasupra capului, strigînd „gata !".

6. *Jocul oraşelor*

Elevii stau cîte doi în bancă (pe trei şiruri de bănci). Fiecare şir de elevi va primi denumirea unui oraş care începe cu aceeaşi literă (exemplu : Bacău, Bucureşti, Bîrlad, Braşov, Buzău, Bistriţa).

Conducătorul jocului, plimbîndu-se prin faţa şirurilor de bănci (fiind urmărit de privirea tuturor elevilor), va anunţa la un moment dat unul din oraşe ; şirul de elevi care poartă denumirea oraşului anunţat trebuie să se ridice brusc în picioare. Se penalizează cu un punct şirul care nu răspunde prompt la anunţarea oraşului a cărui denumire o poartă sau şirul care se scoală în picioare fără să fi fost strigat.

Abilitatea profesorului poate face plăcut şi interesant acest joc.

7. *Cursa pe numere*

Jocul începe cu primul şir de bănci, după ce elevi s-au numărat în adîncime, începînd de la prima spre ultima bancă.

La comanda profesorului, elevul cu numărul unu din fiecare şir, aleargă spre tablă (care în prealabil a fost împărţită prin-

tr-o linie trasată cu cretă în două părți egale) și scrie numărul pe care-l poartă, după care fuge înapoi spre șirul său, punînd creta pe banca celui din spate, așezîndu-se la locul său.

Numerele doi iau creta, fug la tablă, scriu numărul pe care-l poartă, după care, fugind înapoi, pun creta în fața numărului trei, așezîndu-se după aceea la locul său. Jocul continuă pînă ce ultimul elev și-a scris numărul pe tablă, după care depune creta în fața conducătorului de joc. Șirul care a terminat primul întrecerea va fi declarat cîștigătorul jocului.

Numerele se vor înscrie în ordine pe tablă (unul sub altul) și nu împrăștiate, elevii ne avînd voie să părăsească locul din bancă decît în momentul în care creta a fost depusă în fața lor.

Jocul continuă cu șirul doi de bănci, apoi cu șirul trei.

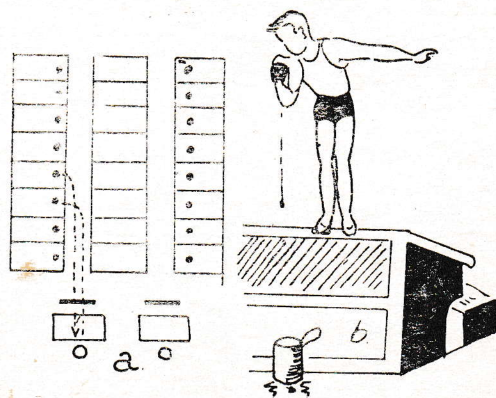
În situația în care profesorul dispune de cronometre, se poate înregistra timpul parcurs de fiecare șir, declarîndu-l cîștigător pe acela care a realizat cel mai scurt timp.

8. *Nimerește în cutia de conserve* (fig. 402)

În fața clasei se aduc două bănci, iar în fața lor pe podea se așază cîte o cutie de conserve fără capac. Jocul se desfășoară pe rînd între două șiruri de elevi, fiecare elev avînd în mînă o bilă sau o pietricică.

La semnalul conducătorului de joc, primul elev din fiecare echipă aleargă spre banca din fața clasei, se urcă pe pupitru și stînd drept (cu un braț lateral pentru echilibrare), încearcă să nimerească cu bila în cutie. Dacă nu nimerește, coboară de pe bancă, ridică bila și urcînd pe pupitru va încerca din nou, repetînd aruncarea pînă în momentul în care bila va nimeri în cutie, după care, coborînd de pe bancă, transmite ștafeta elevului următor care va încerca la rîndul său același lucru.

Cîștigă echipa ai cărei jucători au revenit mai repede la locurile lor și au luat o poziție corespunzătoare în bancă.



9. *Ştafeta simplă*

Echipa este alcătuită din elevii aceluiaşi şir de bănci, ultimii plasîndu-se în faţa şirului respectiv.

La semnalul conducătorului de joc, primii elevi ai şirurilor din dreapta ies din bancă, pornesc înainte, ocolesc pe cei care stau în faţa băncii, se întorc şi, alergînd pe aceeaşi parte a băncilor, revin către spatele clasei, ating pe ultimul elev din şirul lor, se întorc la stînga împrejur, îndreptîndu-se spre locul lor din bancă, unde se aşază (după ce în prealabil au atins pe spate cu palma pe al doilea elev din şirul din dreapta). Elevul atins pe umăr, iese la rîndul său din bancă, reluînd circuitul parcurs de primul executant, jocul continuînd pînă ce ultimul elev al şirului din dreapta a terminat circuitul şi se aşază pe locul său, atingînd pe colegul de bancă. În momentul în care acesta a fost atins, iese din bancă pornind prin partea stîngă, parcurge acelaşi circuit şi, revenind, atinge pe umăr pe colegul din faţa sa, care porneşte la rîndul său în cursă.

Cîştigă echipa care a terminat mai repede, respectînd regulile jocului indicate de profesor

10. *Întrecerea pe cutii*

Fiecărui participant la întrecere i se dau cîte trei cutii goale de conserve, apoi se stabileşte parcursul.

Distanţa va fi parcursă de fiecare elev, călcînd pe cele trei cutii ale sale, fără a atinge duşumeaua cu vreo parte a corpului.

Întrecerea se desfăşoară în felul următor : stînd cu fiecare picior pe cîte o cutie, jucătorul se va apleca şi va pune cu grijă cea de a treia cutie pe podea (călcînd pe ea) şi, printr-o uşoară răsucire, va ridica cutia rămasă liberă pe care o va aşeza în faţa sa, continuînd în felul acesta pînă va străbate distanţa stabilită.

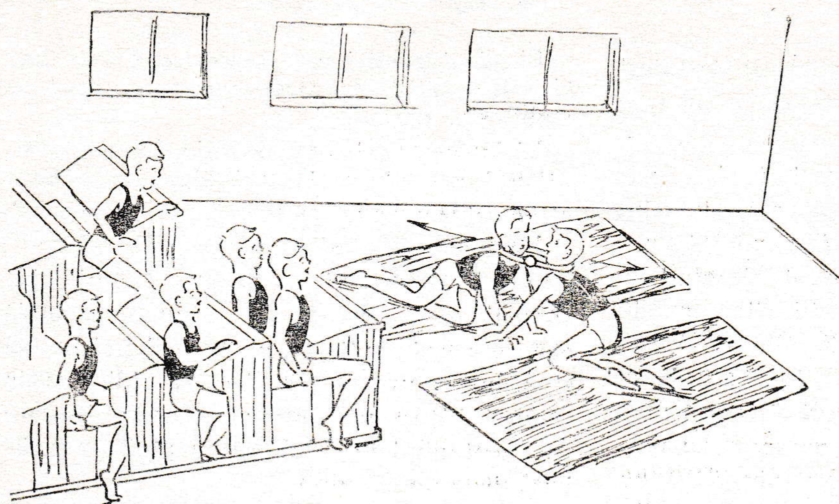
Cel care reuşeşte să străbată fără greşeli distanţa, va fi declarat cîştigătorul întrecerii.

Jocul se poate îngreuia, obligînd pe fiecare elev să ţină în mînă o minge, fapt care îl obligă să mute cutiile cu o singură mînă.

Jocul se poate desfăşura individual şi pe echipe.

11. *Lupta la curea* (fig. 403)

În faţa şirurilor de bănci, se aşază o saltea, un covor sau o rogojină (în funcţie de posibilităţi), după care elevii sînt îm-



părțiți pe grupe în funcție de numărul șirurilor de bănci.

Cîte doi elevi din șiruri diferite se așază în genunchi (unul în fața celuilalt), ținînd mîinile pe dușumea. În fața genunchilor celor doi care se găsesc în întrecere se trasează cu creta cîte o linie, iar pe după ceafa fiecăruia se va trece o curea (care se va strînge în așa fel încît fruntea celor doi jucători să rămînă la o distanță foarte mică).

La semnalul dat de conducătorul jocului, fiecare din cei doi jucători va căuta să tragă pe celălalt peste linia trasată cu creta, cel care reușește fiind declarat învingător.

Punctajul se socotește pe șiruri, cîștigînd șirul care totalizează cel mai mare număr de victorii.

12. *Trusa de voiaj*

Jocul se desfășoară pe mai multe serii, în fiecare serie luînd parte elevii unui șir de bănci care vor primi individual denumirea unui obiect de toaletă (perie, oglindă, săpun, cremă, pastă etc.).

Conducătorul jocului, improvizînd o mică poveste de călătorie, cu prilejul căreia are nevoie să folosească anumite obiecte din trusă, începe desfășurarea jocului. Elevii urmăresc cu atenție povestirea și cînd aud numele obiectului de toaletă pe care l-au primit se ridică în picioare, (în semn că au fost atenți), după care se așază.

La un moment dat, conducătorul jocului spune că a folosit întreaga trusă ; în acest moment toți jucătorii se ridică în picioare, cei care nu se ridică la momentul oportun fiind penalizați prin puncte.

Vor fi evidențiați elevii care nu au fost penalizați sau cei care au cele mai puține penalizări.



BIBLIOGRAFIE

1. OCTAVIAN BĂNĂŢAN — *Exerciţii cu banca de gimnastică.* Editura Tineretului C.F.S. 1957.
2. TIBERIU CORNEŞANU — *Culegere de exerciţii pentru pregătirea fizică a tineretului şcolar.* Editura U.C.F.S. 1966.
3. VIRGIL ROŞALA — *Gimnastica* — Cabinetul central metodic şi ştiinţific 1955.
4. N. GH. BĂIAŞU — *Sărituri în gimnastică.* Editura Tineretului C.F.S. 1958.
5. AURELIAN ASLĂU — *Exerciţii şi jocuri cu mingi medicinale.* Editura Tineretului C.F.S. 1957.
6. TIBERIU CORNEŞANU — *Exerciţii şi jocuri cu bastoane.* Editura Tineretului C.F.S. 1961.
7. M. L. UKRAN — *Gimnastica sportivă.* Editura U.C.F.S. 1966.
8. * * * — *Planing the Programe.* London 1953.
9. * * * — *Obşaia Fiziceskaia Podgotovka.* Moscova 1964.
10. ROMAN TRESNIOWSKI — *Zabawy igri Ruchowe.* Warşzawa 1950.
11. ADAM KALINOWSKI — *Gimnastyka Chlopcow.* Warşzawa 1950.
12. GINETA STOENESCU — *Exerciţii de echilibru.* Editura U.C.F.S. 1961.
13. MUJICICOV N., BRANGA D. — *Jocuri pentru copii şi tineret.* Editura Tineretului C.F.S. 1956.
14. GH. GHIŞOIU — AL. MUSZI — *Gimnastica sub formă de joc.* Editura U.C.F.S. 1962.
15. C. FLORESCU — V. DUMITRESCU — A. PREDESCU — *Despre metodica dezvoltării calităţilor fizice.* Editura U.C.F.S. 1964.
16. Dr. A. ILIESCU — *Biomecanica exerciţiilor fizice.* Editura C.N.E.F.S. 1968.
17. ANDREI DEMETER — *Fiziologie.* Editura C.N.E.F.S. 1967.
18. ADINA STROESCU — *Terminologia gimnasticii* — manuscris.

CUPRINSUL

Coli de tipar: 17

I. P. „Oltenia" Craiova
Str. Mihai Viteazu nr. 4
Republica Socialistă România
Comanda 258 13910



EDITURA DIDACTICĂ ŞI PEDAGOGICĂ, BUCUREŞTI — 1970

Lei 5,30

[redacted]